



**Experiência de adaptação à reforma:  
O impacto do programa formativo *ATIVAR* para jovens  
reformados**

**Cláudia Isabel Ribeiro Leal**

Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto para  
Obtenção do Grau de Mestre em Gerontologia Social  
Orientadora: Prof. Doutora Joana Guedes

**Dezembro 2020**



**Instituto Superior de Serviço Social do Porto**  
**Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, C.R.L.**

**Experiência de adaptação à reforma:**  
**O impacto do programa formativo *ATIVAR* para jovens**  
**reformados**

**Cláudia Isabel Ribeiro Leal**

**Dezembro 2020**

## Resumo

Após a entrada na reforma, ainda é possível que os indivíduos possam viver duas ou três décadas. É necessário questionar sobre o que é que as pessoas poderão fazer após a saída do mercado de trabalho. Como é que nos podemos preparar para este momento? Os idosos são um grupo heterogéneo que carece de integração social e satisfação de vida. Assim, pretendemos sumariamente perceber a importância de um curso de preparação para a reforma, como fator preponderante da vivência da reforma e evidenciar práticas mais suscetíveis de produzir a satisfação dos indivíduos e a sua integração social, cultural e comunitária.

Para podermos analisar a importância de uma formação que preparasse as pessoas para o pós-vida ativa, foi realizado um trabalho de investigação de cariz qualitativo. As entrevistas foram realizadas a um grupo de idosos que frequentaram um programa de preparação para a reforma, o *ACTIVAR*. Este programa, consistiu numa formação direcionada a jovens reformados, de modo a que estes ficassem munidos de ferramentas para uma vivência da reforma, o mais plena possível.

As conclusões deste trabalho, para além de comprovarem o pressuposto de que as oportunidades ao longo da vida condicionam a forma como os indivíduos experienciam esta fase da sua vida, evidenciam também que Portugal carece de respostas sociais que se adequem às reais necessidades dos mais velhos.

## Abstract

After retirement, it is still possible for individuals to live two or three decades. It is necessary to ask what people can do after leaving the job market. How can we prepare for this moment? The elderly are a heterogeneous group that lack social integration and life satisfaction. Thus, we intend to summarize the importance of a course in preparation for retirement, as an important factor in the experience of retirement and to highlight practices that are more susceptible to produce the satisfaction of individuals and their social, cultural and community integration.

In order to analyze the importance of training that would prepare people for the active afterlife, a qualitative research work was carried out. The interviews were conducted with a group of elderly people who attended a programme to prepare for the *ACTIVAR* reform. This programme, has consisted of training for retired young people so that they were provided with tools for a retirement fuller experience.

The outcomes of this work not only have confirmed the assumption that throughout life opportunities affect the way individuals are living this stage of their lives, but also, has showed that Portugal lacks social responses that suit the real needs of the elderly.

## Agradecimentos

Foi uma longa viagem. Pelo caminho deparei-me com inúmeros desafios, inquietações, incertezas, alegrias e alguns percalços. Não conseguiria ultrapassar e viver estes momentos sem o apoio de várias pessoas, a quem fico profundamente grata e as quais passo a citar e a dedicar o meu agradecimento:

- ✓ Aos idosos que frequentaram o projeto *ATIVAR*, pela sua disponibilidade e amabilidade em responder à entrevista;
- ✓ Às técnicas que organizaram este percurso formativo;
- ✓ À minha orientadora, Prof. Doutora Joana Guedes;
- ✓ Ao meu tio Óscar por toda a dedicação, apoio e orientação;
- ✓ À minha família em geral, mas em particular à minha mãe por estar sempre presente;
- ✓ Ao meu companheiro, por tudo;
- ✓ Àqueles que estiveram sempre presentes.

Dedico este trabalho de dissertação aos meus queridos avós.

Sem eles nada disto seria possível.

A ti, no meu coração, a vocês presencialmente.

Obrigada!

## Índice

Introdução	- 1 -
1. Capítulo 1	- 3 -
<b>1.1 O surgimento do sistema de reformas em Portugal</b>	- 3 -
a) Alterações na família e emergência de sistemas de gestão da velhice	- 7 -
<b>1.2 A “reforma” enquanto objeto de análise teórica</b>	- 9 -
<b>Perspetiva da análise funcional da reforma</b>	- 9 -
<i>A teoria do desligamento</i>	- 10 -
<i>A teoria da atividade</i>	- 10 -
<i>A teoria dos papéis sociais</i>	- 11 -
<b>Perspetiva desenvolvimental do ciclo de vida</b>	- 12 -
<i>Teoria da continuidade</i>	- 12 -
<i>Perspetiva dos recursos</i>	- 15 -
<b>1.3 As mudanças na vida com a reforma e o processo de transição</b>	- 16 -
a) A Reforma na vida do Indivíduo	- 16 -
b) Uma tipologia de modos de vida na reforma	- 20 -
c) Estudos de caso na promoção de um envelhecimento saudável	- 23 -
<i>A saída ou não do mercado de trabalho?</i>	- 23 -
<i>Programa REATIVA</i>	- 24 -
d) O desafio do envelhecimento nas organizações	- 25 -
<b>1.4 O planeamento de uma vida pós-reforma</b>	- 27 -
Envelhecimento ativo e saudável	- 30 -
Envelhecimento produtivo	- 31 -
2. Capítulo 2	- 33 -
<b>2.1 Referências metodológicas</b>	- 33 -
a) Enquadramento do estudo	- 33 -
b) Objetivos	- 33 -
c) Participantes e procedimentos de recolha de dados	- 34 -
d) Instrumentos de recolha de informação	- 35 -

e)	Análise dos dados	- 37 -
3.	Capítulo 3	- 39 -
<b>3.1</b>	<b>Resultados</b>	- 39 -
a)	A constituição do projeto ATIVAR	- 39 -
b)	Perfil sociodemográfico dos participantes	- 43 -
c)	Impacto do projeto à luz da equipa técnica	- 46 -
d)	O impacto percebido do ATIVAR na vida dos idosos	- 48 -
<b>3.2</b>	<b>Discussão dos resultados</b>	- 52 -
<b>3.3</b>	<b>Conclusões</b>	- 58 -
	Bibliografia	- 61 -
	Webgrafia	- 67 -
	Anexos	- 68 -

## Índice de Figuras

Figura 1- Fotografia dos idosos na entrega do diploma do projeto ATIVAR - 69 -



## Índice de Tabela

Tabela 1- Sessões do programa REATIVA .....	25
Tabela 2- Tabela representativa dos idosos entrevistados que frequentaram o Programa ATIVAR.....	- 44 -
Tabela 3- Representação das profissões do grupo segundo a CNP .....	- 45 -

## Índice de Anexos

Anexo I – Panfleto do projeto formativo para jovens reformados.....	-68-
Anexo II – Consentimento Informado.....	-69-
Anexo III – Guião de entrevista às técnicas organizadoras do projeto .....	-70-
Anexo IV – Guião de entrevista ao grupo Ativar.....	-72-
Anexo V – Entrega de os certificados de formação ao grupo Ativar .....	-75-

## Introdução

No mundo de hoje, a velhice é uma questão social e política deixando de ser um assunto restrito à esfera familiar, como foi até ao final da primeira metade do século XIX. Nesta altura houve um exponencial aumento demográfico associado a um aumento da esperança média de vida em virtude das melhores condições de saúde, higiene, saneamento, alimentação e, em geral, melhor qualidade de vida.

Com isto, Portugal começa a ser um “país de velhos” pois assistimos a um fenómeno a que diversos sociólogos chamam de “dupla pirâmide invertida”. Por um lado, o número de nascimentos é cada vez menor, o que faz com que a base da pirâmide seja cada vez mais estreita (isto pode ser justificado com a crise dos últimos anos, a precariedade no trabalho e o tempo de estudos prolongados) e, por outro lado temos o número de idosos do topo da pirâmide cada vez maior devido ao aumento da esperança média de vida.

O facto de a esperança média de vida estar a aumentar faz com que exista uma permanência durante mais tempo no mercado de trabalho, fazendo com que as pessoas trabalhem até mais tarde, muitas vezes em trabalhos precários, até atingirem a idade da reforma, fazendo com que muitas vezes o “salto” entre a vida ativa e a vida de reformado seja feito sem preparação atempada. Enquanto acontecimento de vida e momento de transição significativos, a reforma traz alterações ao quotidiano da pessoa que devem ser objeto de reflexão socioprofissional. Por essa razão, torna-se cada vez mais fundamental, que existam estratégias que permitam que esta fase da vida - muitas vezes tão desejada, mas também tão temida - seja vivida de forma saudável.

A universalidade do direito da reforma, promoveu a redução do tempo de atividade da população, segundo Fernandes (1997), tornando assim a passagem à reforma um objetivo a alcançar, especialmente por parte daqueles que desenvolviam um trabalho mais rotineiro, menos estimulante e criativo.

O conceito de reforma tem sido definido de várias formas distintas, no entanto sabe-se que este processo envolve uma dimensão individual e social na trajetória do indivíduo. Então, neste período é possível que a pessoa experimente perceções positivas, negativas, de ganhos e de perdas, provocando impacto psicológico e social nos indivíduos.

Nos finais do séc. XIX a questão da reforma centrava-se sobre o que fazer com as pessoas mais velhas que não tinham capacidade para vender a sua força de trabalho para sobreviver. Hodiernamente, existem pessoas reformadas, com uma vasta experiência profissional que são excluídas do mercado de trabalho, apesar de ainda demonstrarem imensas potencialidades e sem que lhes seja facultada a possibilidade de se prepararem para a nova fase que irão enfrentar.

Com isto, a reforma não significa um ponto de partida para o envelhecimento, nem para a vivência de alguns anos de descanso. Para muitos, e cada vez mais, a reforma significa o início de um novo ciclo ou de um novo projeto.

Ao longo da minha dissertação pretendo em primeiro lugar, proporcionar à luz de um conjunto fundamentado de diversos autores, uma visão compreensiva do processo de envelhecimento, das mudanças, transições e adaptações que decorrem ao longo da vida do indivíduo. O segundo objetivo, passa por um apresentar um contributo empírico baseado num trabalho qualitativo de análise de um grupo de idosos que frequentou um curso de preparação para a reforma. De um modo geral, objetiva-se prover uma compreensão conceptual e baseada em evidências sobre a importância da implementação deste tipo ações de ações antes da saída do mercado de trabalho.

Esta dissertação irá dividir-se em três grandes capítulos: Em primeiro lugar está presente a parte teórica, onde se abordarão questões sobre o envelhecimento populacional e os desafios da transição à reforma; o segundo capítulo incluirá as referências metodológicas utilizadas, a apresentação dos participantes do estudo e os procedimentos de recolha de informação. Por fim o terceiro capítulo envolve uma análise dos dados recolhidos, de modo a perceber a existência de um impacto positivo ou negativo que um programa de formação poderá ter na vida destes idosos.

# 1. Capítulo 1

## 1.1 O surgimento do sistema de reformas em Portugal

Para refletir sobre este tema é importante perceber de que forma o nosso Estado garante segurança à velhice, particularmente na área económica, de modo a que este grupo de pessoas consiga fazer face às suas despesas, garantindo algum bem-estar e conforto nesta fase da vida.

A reforma como nós a conhecemos hoje -como uma medida pecuniária substituta da força de trabalho- tem sofrido muitas alterações. Analisando de forma sucinta os primeiros traços de ações direcionadas para a proteção e apoio aos mais pobres, estes surgiram sobretudo no tempo da rainha D. Leonor, em 1498, com a fundação da primeira Irmandade da Misericórdia. Estas tornaram-se um marco na assistência privada nas áreas da saúde e da assistência social. Após a instauração da República, durante a primeira metade da década de quarenta, foi aprovado o primeiro estatuto de saúde e assistência, que apesar de ser contemplado pelo Estado, era coordenado a nível local pelas misericórdias. Foi durante o século XIX, que começaram a surgir as mutualidades que desempenharam um importante papel nos grupos que apresentavam mais carência, nomeadamente no apoio à velhice (Santos et al, 1998).

As primeiras tentativas de implementação de um sistema de seguros sociais obrigatórios remontam a 1919, mas por falta de condições não foram aplicados. Em Portugal, apenas em 1935 durante o regime do Estado Novo (Graça, 2014), é que foi implementado este sistema, à semelhança de muitos países europeus. Este estabeleceu as bases do sistema de previdência social (Santos et al, 1998), salvaguardando problemas de saúde, velhice e morte dos trabalhadores por conta de outrem (do comércio, indústria e serviços), gerido sobretudo pelas caixas sindicais de previdência. Os trabalhadores agrícolas e pescadores foram agregados em sistemas de proteção social específicos, administrados pelas casas do povo e pelas casas dos pescadores, criadas também nesta altura.

Foi apenas durante a década de 60, que o sistema de proteção foi reestruturado, criando assim condições para a conceção de um sistema de uniforme e geral (Santos et al, 1998). Desta reestruturação resultou então uma mudança no regime de capitalização das instituições de previdência que permitiu aumentar o valor das prestações já existentes, e um alargamento dos apoios às áreas da maternidade e de encargos familiares, bem como

à inclusão de trabalhadores independentes. Foram também redirecionadas para âmbito regional, as instituições prestadoras dos sistemas de previdência, e foi ainda concebida a Caixa Nacional de Pensões.

Para além destas alterações, foi também criada a Caixa Nacional de Seguros de Doenças Profissionais, resultado dos sucessivos esforços pelo reconhecimento do risco de doenças profissionais e da sua inclusão no sistema de previdência social. Instaura-se também, pela primeira vez, a Caixa Central de Segurança Social dos Trabalhadores Migrantes, que serviu de ligação para os cidadãos emigrados com os sistemas de previdência de outros países com os quais Portugal mantinha relações por meio de instrumentos internacionais de Segurança Social. Finalmente, foi reestruturado o regime contra acidentes de trabalho, que apesar de manter o princípio de responsabilização da entidade patronal, obriga à sua transferência para companhias de seguros.

Em 1972, desenvolveu-se o regime de previdência dos trabalhadores agrícolas de modo a abranger aqueles que estavam inscritos nas casas do povo em situações de vulnerabilidade devido à velhice ou invalidez; mais tarde, também foram abrangidos os trabalhadores agrícolas não inscritos (Santos et al, 1998). No entanto, o povo português, descontente com a governação, saturados da guerra colonial, sentindo-se oprimidos, sem liberdade de expressão e em condições de vida precárias, revoltou-se no dia 25 de Abril de 1974 de modo a satisfazer aquelas que eram as exigências do movimento social popular, bem como para eliminar as insuficiências do sistema de proteção social (Santos et al, 1998), muitas foram as mudanças que dali resultaram, nomeadamente a instauração, na Constituição da República Portuguesa (art.º 63) do direito à Segurança Social.

Durante a década de 70, verificou-se ainda a criação de um apoio aos mais velhos, especificamente a pensão social, que passa a ser concedida a todos os cidadãos com mais de 65 anos (tenham trabalhado ao longo da sua vida ou não) e aos cidadãos com invalidez a partir dos 14 anos. Para além disso, em 1974 e de acordo com Graça (2014), é ainda atribuído o 13º mês aos pensionistas. O estabelecimento do regime de pensão social alargado surge na base da criação do esquema mínimo de proteção social que abrange todos os cidadãos residentes no país, e que mais tarde é substituído pelo regime não contributivo de proteção social, sendo este último limitado apenas aos cidadãos mais desfavorecidos (é introduzida a verificação de recursos). O regime não contributivo revela-se, ainda hoje, limitador da proteção social de cidadania.

É também em 1979 que surgem as leis que definem o registo, regulamento jurídico e fiscalização das instituições privadas de solidariedade social, e também dos acordos de

cooperação entre estas instituições e a Segurança Social, surgindo na década de 80 acordos de parceria no apoio quer aos idosos, quer a crianças e famílias (e à comunidade, de um modo geral). Contudo, todas estas transformações ao nível da proteção social trouxeram aos cidadãos portugueses implicações para o país, uma vez que qua a dívida pública foi aumentando (Graça, 2014).

Em 1984 é formulada a primeira Lei de Bases da Segurança Social, cujos princípios fundamentais são a proteção dos trabalhadores e das suas famílias quando se encontrassem em situações de carência, incapacidade para o trabalho, em situações de desemprego ou de morte. Existindo ainda compensação nos encargos familiares, bem como na proteção de pessoas em situação de risco por falta ou diminuição de meios de subsistência.

No caso da invalidez e da velhice, duas das áreas em que esta análise se foca, algumas medidas como o pagamento da 14ª prestação no mês de Julho aos pensionistas do regime de Segurança Social vêm acrescentar benefícios aos mais velhos e é instaurado o regime de pré-reforma para os trabalhadores com idade superior ou igual a 55 anos (Graça, 2014). Para além disso, e de acordo com a mesma autora, no que respeita às pensões de invalidez, é no decreto nº. 329/93 que é consagrado o princípio da igualdade entre homens e mulheres, sendo estabelecido que a idade de ingresso à pensão de velhice é de 65 anos. O acesso às pensões de invalidez passa de 120 meses para 15 anos. A fórmula de cálculo das pensões é também alterada, passando a ter em consideração o maior período da carreira contributiva, da qual passam a ser selecionados os 10 melhores anos dos últimos 15, para que o valor da pensão exprima da melhor forma o último período de atividade profissional. É ainda operacionalizada uma reforma do regime jurídico da constituição dos fundos de pensões, e instituída uma nova prestação, designada complemento por dependência (onde se enquadram pensionistas por velhice, invalidez e sobrevivência do regime geral da Segurança Social, aqueles em situação de dependência enquadrados no regime não contributivo), com dois graus de dependência designados. É ainda instaurado o sistema de verificação de incapacidades temporárias para o trabalho, que posteriormente vem a aplicar-se também às situações de doença, invalidez e sobrevivência, bem como de assistência por terceira pessoa e subsídio mensal vitalício, passando assim a designar-se apenas sistema de verificação de incapacidades.

A partir dos anos 2000, o sistema da Segurança Social enfatizou o seu direito universal através do sistema de solidariedade, com base nos princípios de melhoria quer das condições de acesso, quer dos níveis de proteção e o reforço da equidade, o que indica

a eficácia do sistema e aborda a necessidade de eficiência na sua gestão e sustentabilidade financeira. Além disso, o sistema passou a subdividir-se em três subsistemas - proteção social de cidadania; proteção à família; e o subsistema previdencial. O regime contributivo é a base deste sistema e pressupõe o seu autofinanciamento. Por sua vez, o subsistema de solidariedade abrange as situações de pobreza e exclusão, sobretudo nos casos de velhice, invalidez e morte, acompanhados de recursos económicos insuficientes. Deve, assim, garantir os direitos essenciais dos cidadãos, bem como casos excecionais de refugiados. É no âmbito deste subsistema que surge o complemento solidário para idosos, com vista à diminuição de situações de pobreza entre os mais velhos.

A lei de bases teve diversas alterações ao longo dos anos, tais como o complemento extraordinário de solidariedade, destinado aos pensionistas por invalidez e/ou velhice. Por sua vez, a fórmula de cálculo do valor das pensões também sofreu alterações, estabelecendo-se mecanismos redistributivos no âmbito da proteção de base profissional, ou seja, começa a ser aplicado o princípio de diferenciação positiva, o que vem privilegiar carreiras contributivas mais longas. De acordo com Graça, “a principal alteração à presente Lei de Bases da Segurança Social foi o novo fator de sustentabilidade, relacionado com a esperança média de vida, refletindo-se no cálculo das pensões de velhice e invalidez, que passará a ser em função de toda a carreira contributiva” (2014: 62).

A evolução do sistema de segurança social, sobretudo nos pós 25 de Abril, trouxe grandes mudanças ao nosso país, em todas as áreas, especificamente da velhice e da invalidez. O Estado Português passou de um modelo inexistente a um modelo assistencialista e depois previdencial, o que permitiu a muitos dos seus cidadãos terem algum conforto de vida a partir da idade da reforma, com um rendimento mensal fixo assegurado pelo estado que lhes permitiu uma vida com dignidade. Porém, o modelo que se procurou implementar em Portugal, semelhante aos modelos implementados nos países nórdicos, acabou por não surtir o efeito desejado. Se, por um lado, Portugal é um país de pequenas dimensões em relação aos países nórdicos (o que se reflete também ao nível da população), por outro lado apresenta um sistema que só começou a preocupar-se com a sua sustentabilidade tardiamente, numa altura em que já dava sinais de rutura e falta de recursos.

A diminuição da natalidade e o fenómeno do duplo envelhecimento que caracterizam o nosso país têm vindo a contribuir de modo determinante para a decréscimo das receitas da segurança social, o que tem conduzido, por sua vez, a acentuadas



preocupações aos investigadores das mais diversas áreas (política, económica, social, entre outras) acerca do futuro das gerações mais novas no que respeita aos direitos que neste momento lhes são prometidos, Lima (2018). Urge, portanto, procurar estratégias para fazer face a esta realidade, procurar formas de, por um lado, esclarecer a população acerca desta problemática e, por outro, encontrar outros caminhos para o sistema de segurança social português que permitam efetivar os direitos de igualdade de acesso e de erradicação da pobreza junto da população envelhecida.

#### a) Alterações na família e emergência de sistemas de gestão da velhice

Tal como previamente exposto, o direito à reforma em Portugal tinha como ideia central de que o indivíduo obtivesse um rendimento base com a saída do mercado de trabalho, uma vez que nas sociedades pré-industriais a sobrevivência dos mais velhos era assegurada pela família e por caridade de algumas instituições, ou seja, era um problema do foro privado (Guedes, 2015). Na sociedade industrializada esta questão passou a ter visibilidade pública, fazendo com que o Estado assumisse um papel mais ativo.

Para compreender os desafios da reforma à luz do envelhecimento populacional, é imprescindível refletir sobre transformações na família enquanto Instituição Social. De facto, a família também se transforma, tendo hoje características diferentes das famílias de tempos passados e, muito provavelmente, num futuro próximo serão diferentes dos tempos atuais. Mesmo assim, as famílias são ainda a fonte principal de apoio para as pessoas mais velhas. Atualmente assume-se como família a existência de noras, genros e netos, alterando-se a dimensão, estrutura e consequentemente os papéis de cada um dos elementos, desde os mais velhos aos mais novos.

Segundo Lenoir (1990), a interdependência entre grupos familiares tende a desfazer-se, assim como a perceção da velhice como encargo tende a sofrer alterações, e esta passa a ser vista como um custo para o grupo familiar. Segundo o autor, os cuidados prestados aos idosos outrora assumidos pela família, com a industrialização foram progressivamente remetidos para instituições com pessoal especializado. Desta forma cria-se uma definição de velhice – “terceira idade” - onde cada vez mais existe o apoio de instituições para prestar cuidados ao invés da própria família, apesar de ainda os assumir. Com efeito, além do cônjuge (se existente), os filhos adultos e netos podem desempenhar uma ajuda muito importante para o idoso, embora o enquadramento desse apoio remeta para uma reflexão sobre a constituição da velhice enquanto problema socio

familiar que tem que ser reconhecido e apoiado pelo Estado através de sistemas de proteção social, sobretudo quando a instituição família demonstra não ter capacidade para assegurar a gestão dos mais velhos.

Esta situação remete-nos para o tema da longevidade, que tem vindo a aumentar substancialmente nos últimos anos devido aos avanços da medicina e de outras especialidades em diversas áreas. Deste modo, possibilita-se às pessoas a oportunidade de viverem mais tempo, ainda que possuam algum tipo de incapacidade. Existem muitos idosos que têm um envelhecimento saudável, o que significa que conseguem ter as suas capacidades, físicas, cognitivas e relacionais preservadas, obtendo assim um elevado grau de autonomia e melhor qualidade de vida. Existem, por outro lado, idosos com limitações, decorrentes do processo de envelhecimento ou do surgimento de patologias por ex.: doenças reumáticas, AVC, perturbações neurocognitivas) que fazem com que necessitem de medidas de apoio.

Quando analisamos a autora Piteira (2014), percebemos que as transformações demográficas em Portugal podem trazer implicações para o mundo do trabalho, uma vez que atualmente os modelos vigentes estão a ficar obsoletos devido às novas dinâmicas entre empregadores e empregados, sendo que a autora defende a importância da criação de uma alternativa que permita uma adaptação ao fenómeno do envelhecimento ativo, como por exemplo uma transição gradual entre a rotina do mundo do trabalho e a reforma.

Segundo Paúl (2005), o envelhecimento tem três componentes: o processo de envelhecimento biológico; o envelhecimento social e o envelhecimento psicológico. A autora refere também que o crescimento e o envelhecimento não são exclusivos de um conjunto de determinantes, mas igualmente consequência da nossa hereditariedade. Por esta razão, o envelhecimento ativo, segundo a Organização Mundial de Saúde define-se como um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, implicando independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável. Quanto aos determinantes, estes estão compreendidos numa perspetiva de género, cultura, as características e variáveis do indivíduo (meio, cultura, saúde). Deste modo, segundo Paúl (2005), o envelhecimento ativo é um processo que diz respeito a todas as esferas do indivíduo. Ao nível da sociedade cabe a responsabilidade de criar respostas, espaços, equipamentos ou outras ferramentas que incentivem os mais velhos a terem uma vida ativa, com participação cívica e social.

## **1.2 A “reforma” enquanto objeto de análise teórica**

O conceito de reforma apesar de estar baseado nos princípios de universalidade, justiça e equidade social, hoje está também associado ao conceito de velhice, que pode, muitas vezes, ser entendida como perda de capacidades para trabalhar.

O ciclo de vida assume um especial relevo no processo de envelhecimento. Os temas relativos à idade adulta, velhice e envelhecimento têm vindo a ser cada vez mais abordados e analisados nos últimos anos, devido à evolução sociodemográfica no mundo ocidental.

Na mesma linha de pensamento, Fonseca (2011) afirma que a reforma ocorre muitas vezes em plena meia-idade, não tendo necessariamente de ser circunscrita a uma idade cronológica. Segundo este autor, são muitas as formas de transição para a reforma além da idade: por invalidez, por via do desemprego, ou acompanhadas de programas de incentivo à reforma antecipada, fazendo muitas vezes com que os próprios indivíduos se encontrem em posições ambíguas devido à cessação precoce da atividade profissional, criando em alguns casos, confusão em relação aos seus papéis na sociedade.

A pessoa que se reforma da vida profissional, enquanto reformada, vê-se confrontada com um leque de opções muito variáveis que, de forma interna (por ex.: condições psicológicas) ou externas vão condicionar a adaptação do indivíduo à nova realidade. Fonseca (2004) sugere que as variáveis devem ser encaradas como uma continuidade entre um extremo das estruturas sociais onde o indivíduo se insere e outro extremo representado pelas características inerentes ao seu sistema biológico, psicológico e às tarefas próprias da faixa etária onde se encontra. No meio, encontra-se a cultura do contexto onde a pessoa reside. A passagem à reforma, tal como muitos outros momentos, é uma situação de transição-adaptação e contém ganhos e perdas para a pessoa; o resultado desde momento adaptativo dependerá da conjugação das várias variáveis mencionadas.

### **Perspetiva da análise funcional da reforma**

A análise funcionalista da reforma evidencia-se pelo facto de se tratar de uma das transições mais significativas na vida dos indivíduos. Este ajustamento deve ser estudado de forma a que no futuro a qualidade de vida das pessoas possa ser melhorada na pré-reforma. Segundo esta perspetiva, os indivíduos que transitam para a reforma ambicionem manter a sua estabilidade na vida, alcançando o equilíbrio na mudança

vivenciada. Desta forma, e associada esta perspetiva, com base em Guedes (2015) podem ser abordadas várias teorias:

### *A teoria do desligamento*

Segundo vários autores tais como Aitkenn e Rudolph (2010) e Fonseca (2011), esta teoria baseia-se na ideia de que o envelhecimento é caracterizado por um desencontro inevitável entre a pessoa idosa e os outros membros da sociedade. Uma das razões para justificar o desligamento acontece devido ao declínio biológico, que consequentemente acarreta uma maior dificuldade em manter os contactos e desempenhar os papéis sociais. Segundo Guedes (2015), esta teoria pode ser caracterizada de diversas formas:

- a) pelo processo de desvinculação das pessoas que envelhecem e a atitude da sociedade perante elas como sendo algo natural;
- b) o retraimento que se produz é recíproco;
- c) o processo é inevitável;
- d) a desvinculação pode ser iniciada pela pessoa ou pela sociedade, tornando-se gratificante ou benéfica porque contribui para manter o equilíbrio e a ordem social, diminuindo o conflito intergeracional;
- e) é necessário um envelhecimento com êxito a nível pessoal e social.

No entanto, não deixa de ser pertinente uma reflexão crítica à teoria, considerando o impacto das estruturas políticas, económicas e sociais na construção da velhice que criam um afastamento dos indivíduos da sociedade. Este poderá ser causado por diversos constrangimentos de natureza social e/ou do estado de saúde, ou constituir-se como um ato voluntário, uma escolha pessoal. Não é suposto que os indivíduos se desvinculem de todos os papéis da mesma forma, e no que diz respeito ao mundo laboral, o afastamento social pretende favorecer a entrada da nova geração no mercado de trabalho, sendo considerado por alguns autores adaptativo em sociedades gerontofóbicas, Guedes (2015).

### *A teoria da atividade*

De acordo com Guedes (2015), esta é a principal teoria alternativa à teoria da desvinculação, uma vez que Fonseca (2011), aborda uma perspetiva diferente na explicação do envelhecimento, ou seja, o reformado adapta-se melhor à nova condição

quando não perde o papel ativo associado à situação de trabalhador. A adaptação é facilitada se o indivíduo se mantiver ligado a tarefas que apreciava anteriormente e encontrar outras que substituam a atividade laboral. À semelhança da teoria do desligamento, a teoria da atividade também não reúne consenso uma vez que diversos estudiosos da área da Gerontologia acreditam que é utópico insistir na ideia de que os indivíduos mantenham o nível de atividade do tempo laboral, uma vez que se assim fosse estariam a ignorar as transformações que cada pessoa vivência, Guedes (2015). Com isto, devemos ponderar se após a reforma as atividades de participação social (voluntariado, cuidar dos netos, entre outras) podem ser consideradas válidas para manter o indivíduo ativo.

A felicidade está muito associada ao sentimento de utilidade e à produção de rendimentos (Guedes,2015). Ora, com a perda de trabalho produtivo para a sociedade, o indivíduo pode condicionar o seu isolamento devido a tais sentimentos de inutilidade impedindo que o envelhecimento seja satisfatório.

#### *A teoria dos papéis sociais*

Esta teoria assenta no conceito fundamental de papéis, em que é expectável que os indivíduos tenham um conjunto de comportamentos ao longo da sua vida, seja o papel profissional, sejam outros noutras dimensões (Fonseca, 2011).

Segundo Guedes (2015), quando chega o momento da reforma, supõe-se que o abandono e a adoção de determinados papéis trazem consequências para a identidade do indivíduo, seja ao nível de perda de estatuto, seja noutras dimensões. Em sociedades marcadas pela centralidade do trabalho e pelo papel profissional do indivíduo, a reforma pode ser entendida como uma rutura social, perda de lugar na sociedade ou de estatuto económico, sendo muitas vezes associado a outras consequências, tais como doenças ou depressão, baixos níveis de bem-estar, entre outras. No entanto, apesar destes sentimentos de perda, também pode existir fortalecimento de outros papéis tais como de membro da família ou da comunidade, onde é possível redefinir um lugar que satisfaça os sentimentos de pertença e de realização (Wang et al, 2011). Se o indivíduo considerar o seu emprego como sendo uma fonte de stress, ou se se sentir mais realizado ao desenvolver papéis na comunidade/família, a reforma pode ser uma oportunidade.

O fundamental nesta teoria é que a pessoa consiga redefinir um lugar para si, onde se sinta satisfeito e realizado tanto social como pessoalmente.

### **Perspetiva desenvolvimental do ciclo de vida**

Guedes (2015) refere que esta perspetiva se baseia no processo de evolução ao longo do tempo. E Fonseca (2007) alude que o processo de desenvolvimento humano ao longo da vida implica mudanças e adaptações, uma vez que cada fase do ciclo de vida possui uma exigência diferente.

Fonseca (2010) referencia que o envelhecimento abrange a segunda metade da vida, sendo muitas vezes definido como meia-idade numa vida marcada por transformações de ordem variada como biológica, psicológico e social, que se orientam para a construção de uma nova imagem, a de idoso. No entanto, nem todos os indivíduos lidam com as transições da mesma forma, existindo diferenças individuais neste processo adaptativo, sendo que o elemento essencial que ajuda a compreender é a racionalidade. O mesmo autor, defende também que o envelhecimento pode ser visto como um fator de exploração de diversas teorias, incluindo a desenvolvimental, pois o conceito de “envelhecimento bem-sucedido”, que abordaremos mais adiante, está interligado com a velhice e consequentemente com os processos adaptativos, tal como por exemplo o acontecimento *reforma*, que é distinto de pessoa para pessoa.

### *Teoria da continuidade*

Esta teoria defende que a identidade pessoal persiste e evolui independentemente da passagem à reforma, uma vez que há uma expansão dos papéis anteriores e desenvolvimento de novos papéis, tal como refere Atchley (2000). Este autor defende que a reforma se tornou um papel presente na sociedade contemporânea, sendo capaz de elevar a autoestima, tendo por base um processo de continuidade e de adaptação que motiva os indivíduos a prepararem-se para grandes mudanças.

Fonseca (2011) refere que se o indivíduo conseguir ajustar os interesses individuais que foi desenvolvendo ao longo da sua trajetória substituindo a atividade profissional por novos planos, consegue ter uma vida preenchida, alcançando umas das condições necessárias para a vivência de uma reforma satisfatória. Por outro lado, podemos dizer que caso existam dificuldades em manter esses padrões pré-existentes, tal pode conduzir a uma transição “mal-sucedida” à reforma.

Segundo esta teoria, uma vez que o indivíduo não desempenhou apenas um único papel ao longo da sua vida (trabalhador, pai, amigo), havendo continuidade, a passagem à reforma não apresenta uma rutura tão significativa, pois há investimento noutras esferas da vida, podendo, até, segundo Fonseca (2011) existir uma oportunidade para

concretização de projetos próprios extraprofissionais. Apesar disso, importa também considerar o outro lado, sendo que na atual sociedade o trabalho assume-se como principal fonte de valorização e estatuto, e a reforma pode ser considerada uma verdadeira rutura, causando sentimentos de inutilidade e exclusão nos indivíduos.

Atchley (2000) refere que existem diferentes fases (que não são estanques entre si) de adaptação à reforma, tais como: fase da pré-reforma, fase da lua de mel, fase do desencanto, fase da definição de estratégias de coping, fase da estabilidade, podendo ainda ocorrer a fase do retorno.

a) Fase da pré-reforma:

Este período pode ser vivido em duas fases, uma mais remota e outra mais próxima da reforma. A primeira não causa medo nem pavor aos indivíduos, e é vivida com positividade e sem necessidade de planeamento racional, uma vez que a familiarização com o tema é feita de forma informal e pouco sistemática. Uma adaptação tranquila à reforma tem por base uma segurança financeira e uma adaptabilidade pessoal de modo a que o indivíduo consiga sustentar um estilo de vida desejado. Nesta fase, seria importante, que houvesse um esforço para desenvolver competências de lazer ou laços na comunidade, havendo uma preparação para este acontecimento. Na fase mais próxima da reforma, as atitudes dos indivíduos perante este acontecimento tornam-se mais negativas, uma vez que muitos se confrontam com o facto de não se terem preparado adequadamente, quer do ponto de vista financeiro, quer no que diz respeito às diferentes esferas de vida. Nesta fase, existe também uma preparação para uma rutura com o emprego, desenvolvendo-se assim fantasias e idealizações daquilo que o indivíduo julga ser a reforma, podendo estas serem mais próximas da realidade ou mais irrealistas.

b) Fase de lua de mel:

O autor defende que se trata de um período em que o indivíduo descobre liberdade de ocupar o seu tempo para fazer o que até àquela altura não pôde devido à atividade profissional. Os que previamente cultivaram uma atividade extraprofissional, passam a desenvolvê-la com mais afinco e assiduidade. Há também a possibilidade da conjugação entre ocupação *versos* descanso, ou simplesmente da adoção de uma das posturas (Fonseca, 2011). Contudo, esta fase pode ser vivida de maneira diferente de indivíduo para indivíduo, dependendo das

possibilidades económicas, saúde, estilo de vida, ou outro constrangimento que o impeça de desempenhar uma atividade que o satisfaça e de certa forma contribua para que tenha um envelhecimento saudável e ativo. Segundo Gaspar (2016), esta fase corresponde a um estado de euforia e tem aproximadamente a duração de 6 meses.

c) Fase do desencanto:

Depois da fase anterior, algumas pessoas iniciam uma fase que é caracterizada pelo desencanto ou mesmo pela depressão, uma vez que há uma diminuição da satisfação experimentada na fase anterior, ou seja, acontece quando os indivíduos se apercebem que a idealização face à reforma não corresponde à realidade, ou porque não têm dinheiro suficiente, ou pela fraca saúde, entre outros motivos. A forma como os idosos lidam com esta fase, varia na medida em que alguns podem nunca vir a conseguir ultrapassar a depressão ou outros sentimentos negativos associados. Este abalo emocional é tanto maior quanto maiores forem as expectativas e as fantasias envolvidas. Por outro lado, este sentimento acaba por ser experimentado, pois muitos idosos vivem uma crise de identidade. Sem emprego, não sabem em que categoria serão considerados, se trabalhadores, se reformados.

d) Fase de reorientação / definição de estratégias de coping

Os indivíduos têm a possibilidade de passar por uma fase de reorientação com desenvolvimento de estratégias que podem vir a ser aplicadas a favor da construção de uma rotina para a vida na reforma, e que poderão atenuar sentimentos negativos face à vida. Esta reorientação implica uma série de mudanças para a adoção de uma rotina mais estável e realista, com motivos para a satisfação duradoura.

e) Fase de estabilidade

Nesta fase as mudanças proporcionaram uma rotina, e o indivíduo, segundo Fonseca (2011), consegue pensar e sentir a sua vida de forma integrada, elaborando e desenvolvendo objetivos de vida como sendo estratégias adaptativas face à situação em que se encontra. Alguns indivíduos mantêm a postura de descanso, outros estabelecem uma rotina em substituição da vida anterior,



reforçando ou não um padrão que já coexistia, mas que estava em segundo plano devido à limitação dos tempos livres. No entanto, esta nova rotina pode ser interrompida com determinados acontecimentos de vida, como incapacidade física e perda do papel – por exemplo, a morte do cônjuge -, que obrigam o indivíduo a estabelecer uma nova rotina. Importa ainda salientar que Atchley (2000) afirma que há pessoas que não conseguem alcançar esta fase de estabilidade, acabando por entrar na fase de dependência- passam de um estado de total autonomia para um estado em que necessitam de ajuda para o quotidiano; ou entram na fase do retorno – em que o indivíduo se cansa ou incompatibiliza-se com a sua condição de reformado e procura uma nova ocupação profissional que satisfaça as suas necessidades e motivações.

### *Perspetiva dos recursos*

Ainda numa linha de curso de vida, tendo como base o desenvolvimento contínuo do indivíduo, Guedes (2015) demonstra que os recursos enfatizam a tese de que o desenvolvimento depende das exigências e das oportunidades que estes mesmos indivíduos possuem ao longo da sua vida; do contexto sócio histórico em que se encontram; dos fatores de ordem pessoal e de ordem contextual. Ou seja, segundo Wang (2007), os recursos podem ser definidos como um conjunto de capacidades que cada pessoa tem de modo a fazer face às suas necessidades – recursos físicos, cognitivos, motivacionais, financeiros, sociais e emocionais.

Esta perspetiva advoga que se as pessoas dispuserem dos recursos necessários para satisfazer as suas necessidades, vão sentir menos dificuldades em adaptar-se à reforma. O contrário pode conduzir a estados de privação, depressão ou retração. Importa referir que os estilos de vida de cada pessoa na reforma são o resultado dos bens e recursos adquiridos ao longo da vida, por isso se não há oscilação dos mesmos, na reforma as pessoas não vão experimentar grandes mudanças ao nível da adaptação, mas, se pelo contrário há um decréscimo dos recursos, irão ocorrer mudanças significativas e, consequentemente, um impacto maior ao nível da sua capacidade de adaptação. Importará salientar, porém, que o bem-estar dos reformados não é estanque, ou seja, pode sofrer alterações a qualquer nível de acordo com a totalidade dos seus recursos (Wang, 2014; Wang & Shi, 2014).

Existem várias formas de nos adaptarmos à reforma, mas nenhuma é universal pois nem todos os indivíduos experienciam este acontecimento do mesmo modo, nem

passam pelas mesmas etapas ao longo do processo. O papel de reformado envolve vários contextos entre os quais o sociopolítico (modo como se intervém na sociedade) e o pessoal (a dinâmica e história de vida de cada indivíduo). Neste último é possível fazer referência a diversos domínios com potencial para influenciar o processo de adaptação à reforma, tais como: o modo como se foram experienciando as diversas transições ao longo da trajetória de vida; a experiência profissional acumulada; os recursos culturais a que se pôde ou pode aceder; os relacionamentos sociais construídos; os recursos económicos de que se dispõem; as condições de saúde vivenciadas, entre outros. Desta forma, consegue-se ver a complexidade do processo de adaptação à reforma e a importância da análise de cada uma destas teorias, pois as diferentes perspetivas explicam distintos aspetos deste processo.

### **1.3 As mudanças na vida com a reforma e o processo de transição**

#### **a) A Reforma na vida do Indivíduo**

De um modo geral, o indivíduo numa situação de reforma deixa de fazer a sua rotina habitual, passando a fazer um esforço por se adaptar às novas regras e/ou normas. Uma outra mudança que ocorre com a passagem à reforma é em relação à própria identidade, já que poderão ocorrer no indivíduo sentimentos de inutilidade e/ou de incapacidade na medida em que este deixa de exercer uma atividade profissional, deixando de se sentir prestável à sociedade e podendo ver fragilizado o sentimento de reconhecimento social.

Schlossberg (1981) refere que a adaptação à reforma implica que cada indivíduo tenha uma série de recursos, sendo que estes são importantes para o restabelecimento do equilíbrio que eventualmente tenha sido desaparecido com a transição. O autor foca-se nos recursos relacionados com a transição (por ex.: o momento da mudança); os que se relacionam com o indivíduo (por ex.: personalidade, resiliência e as suas reações face à adaptação) e, por fim, os recursos relacionados com o ambiente onde decorre a transição (qualidade das relações humanas e do suporte social). O mesmo autor, agrupa estes recursos num “Sistema de 4 esses”: Situação; “Eu”; Suporte; Estratégias. Mais especificamente:

1. Situação: diz respeito aos acontecimentos desencadeados que podem ou não gerar stress ou motivação ao indivíduo;

2. “Eu”: refere-se à importância da transição que varia de acordo com o sexo, situação familiar, educação, i.e., tudo o que irá influenciar a capacidade de adaptação do indivíduo à transição;
3. Suporte: remete para o encorajamento externo e ajuda prática prestada por outros e por organizações do meio;
4. Estratégias que se baseia no exercício de controlo sobre a situação, ou caso seja necessário, a sua modificação.

Nesta linha, importa referir que Hornstein e Wapner (1985) fizeram uma investigação em dois momentos da vida do indivíduo (a um mês da entrada na reforma e seis/oito meses após o seu início) e chegaram a quatro estilos de adaptação à reforma:

- a) Transição para a velhice, referindo-se aos indivíduos vivenciam a reforma como um marco do envelhecimento e, na sua maioria, incorporam a entrada no último ciclo vital sem grandes interesses para o futuro;
- b) Novo começo, aqueles que encaram a reforma com entusiasmo e com novas oportunidades;
- c) Continuação, os idosos que procuram manter o máximo das suas atividades sem grandes alterações ao quotidiano;
- d) Rutura imposta, quando as pessoas sentem-se seriamente afetadas pela perda dos seus papéis, preferindo manter-se a trabalhar.

Fonseca (2011), defende que as transições implicam sempre tarefas adaptativas de modo a compreender o significado pessoal da situação e a atribuir um sentido para o acontecimento vivido. São elas: confrontar-se com a realidade e responder às exigências impostas pela situação (seja ao nível de tempo, seja por exemplo ao nível da reorganização familiar / económica); manter as relações com os membros da família, amigos e outros que facilitem a adaptação a esta nova fase da vida; preservar um balanço emocional satisfatório. Estas tarefas são importantes pois nesta fase da vida, tal como em qualquer outra, pode haver focos de crise, e neste caso a psicologia diz-nos que a mudança no padrão de vida idealizado, a experiência de perdas sucessivas, as mudanças nas relações, os problemas de saúde e de autoconceito, as perdas de controle da vida pessoal e, por fim, os problemas económicos podem influenciar de forma positiva, ou não, a adaptação à nova vida dos indivíduos.

A passagem à reforma é um acontecimento que envolve mudanças, ou seja, “*transições significativas*” em muitos aspetos na vida dos indivíduos. Para que seja alvo de uma melhor adaptação possível, é necessário que cada pessoa faça um esforço para reorganizar os padrões diários individuais, de modo a manter ou melhorar o bem-estar físico, psicológico e social. Porém, não podemos desligar nem desvalorizar a importância que o trabalho tem na gestão diária de cada pessoa uma vez que para muitos ocupa a parte mais significativa da sua vida adulta, desde o papel económico ao papel social. Quando se entra na reforma, a ausência de uma rotina pode gerar alterações ao nível da saúde, bem-estar físico, psicológico e até mesmo social.

O conceito de reforma tem sido definido de formas distintas, no entanto é consensual que esta etapa na vida dos indivíduos envolve uma dimensão individual e social. Segundo Vaz (2008), a reforma é vista como uma instituição social que regula a ação humana induzindo uma conduta previsível tendo em conta a identidade específica, uma vez que a identidade é construída. Atualmente, os indivíduos “trazem” para a reforma uma série de competências que foram adquirindo ao longo da vida. Deste modo a reforma acaba por ser uma continuidade da expressão e criação dos seus desejos individuais.

Vaz (2008) salienta que os reformados jovens, ou seja, pessoas com menos de 70 anos, nos primeiros anos de reforma têm tendência a utilizar o seu tempo em torno da mobilidade e da vida conjugal; no entanto, o montante dos rendimentos influencia o comportamento de cada indivíduo. A importância recebida permite adotar diferentes estilos de vida e consequentemente a inserção em diferentes classes sociais, o que está diretamente relacionado com a identidade de cada pessoa. Na opinião deste autor, as identidades reconstruídas das pessoas mais velhas, encontram-se em paralelo com os diferentes ambientes e locais presentes ao longo das suas trajetórias de vida.

Gaspar (2016) refere que o envelhecimento e a reforma cruzam-se em dois aspetos principais: ambos estão relacionados com a dimensão populacional e individual e várias definições sobre a reforma referem-se a este momento como a passagem da vida adulta para a velhice.

A passagem à reforma implica uma readaptação à vida, nomeadamente ao nível social, económico e simbólico. A reforma é sempre abordada como uma ausência de participação no trabalho, perda de rendimentos e adaptação a uma pensão, o tempo disponível passa a ser mais flexível e pode-se perder os contactos sociais/ redes sociais provenientes do trabalho. Na verdade, o trabalho tem uma importância central na vida do indivíduo não só pelo facto de este organizar toda a atividade ao redor dele, mas pelo

facto de ser um modo de construção da identidade ou do lugar do indivíduo no mundo.

Nesta linha, vários autores defendem, tal como esta dissertação pretende mostrar, que é muito importante a frequência de programas de preparação para a reforma de modo a que os indivíduos consigam refletir sobre as várias mudanças identitárias que vão existir na sua vida. De forma muito sucinta, Fonseca (2011) destaca várias mudanças, tais como:

- a) Domínio financeiro - muitas vezes a reforma implica perda de rendimentos, que vai sendo cada vez mais acentuada uma vez que a pessoa fica a valer-se de uma pensão ou reforma para fazer face a todas as despesas, sendo que os gastos com a saúde têm tendência a aumentar;
- b) Estilos de vida - na medida em que os indivíduos deixam de ter uma atividade profissional permanente e passam a situações de maior isolamento social, onde as solicitações podem diminuir bastante;
- c) O uso do tempo - que diz respeito ao facto de os indivíduos a partir desta fase terem tempo livre que nem sempre é ocupado por atividades úteis ou prazerosas;
- d) Saúde – é de esperar que haja uma maior fragilidade quer a nível físico como psicológico;
- e) Vida conjugal - mudanças em relação aos papéis na vida conjugal, nomeadamente no que diz respeito ao facto de antes da reforma cada um ter esferas de ação separadas;
- f) Vida familiar - na medida em que poderá haver um novo papel de avô / avó; a morte de alguns familiares também é uma das possíveis mudanças, assim como a relação com os filhos, que passa a ter um carácter mais assistencial;
- g) Relações sociais - há uma perda de relações sociais e de certa forma um empobrecimento do quotidiano do indivíduo que deixa de ocupar uma atividade profissional e que deste modo poderá comprometer a sua integração social;
- h) Mudança de residência - que se pode verificar, ou não, pela integração em lar. Se ocorrer esta mudança, poderá ocorrer um corte de redes relacionais, agudizando situações de isolamento social;
- i) Própria identidade - com a passagem à reforma poderão ocorrer no indivíduo sentimentos de inutilidade e/ou de incapacidade na medida em

que como este deixa de exercer uma atividade profissional, deixa de se sentir útil à sociedade e, de certa forma, o sentimento de reconhecimento social fica fragilizado.

Segundo Fonseca (2011), a adaptação à reforma merece ser analisada sob diversos pontos de vista, destacando-se os fatores que interferem na adaptação, quais as suas consequências, como é que as pessoas pensam e sentem que controlam as suas vidas de modo a alcançar os seus objetivos. É importante analisar este processo sob várias perspetivas devido aos efeitos que esta nova fase da vida possa ter no indivíduo e às conotações que sobre o reformado existem na sociedade.

Para que haja uma adaptação bem-sucedida à reforma tem de haver uma capacidade para preservar as relações sociais e atividades que deem prazer e que sejam úteis ao indivíduo, não deixando de ter em consideração que esta situação depende em grande medida da trajetória de vida no que diz respeito ao acesso aos recursos e oportunidades que foram sendo adquiridos ao longo da vida, sendo também aqui de ressaltar o papel da saúde e da ocupação do tempo. Deste modo, o grande desafio é o de encontrar novos papéis de modo a contribuir para que os indivíduos preservem o sentimento de utilidade social e para que tenham um envelhecimento ativo. Estes novos papéis podem ser executados nomeadamente no seio da família.

A entrada para a reforma pode ser um momento importante de renovação e libertação para o bem-estar psicológico e social dos indivíduos tornando-se, assim, um acontecimento de vida que pressupõe um processo de transição e adaptação de vida, que convém ser gradual para os indivíduos, pois para muitas pessoas a passagem para a reforma constitui o fim de um período longo que moldou rotinas, hábitos e definiu prioridades (Fonseca, 2012). A transição apresenta desafios às pessoas, que podem por vezes dar origem a alterações nos padrões de comportamento, ganhos e perdas, conforme o processo de adaptação, podendo o mesmo culminar com um processo de estabilização psicológica e social do indivíduo.

#### b) Uma tipologia de modos de vida na reforma

De modo a refletir sobre o impacto que os recursos têm nos modos de vida dos reformados, Guillemard (2004) defende que estes modos de vida dependem dos recursos acumulados durante a vida de trabalho, sob a forma de bens (rendimento, ambiente social, saúde) e de potencialidades (nível de instrução e/ou ao tipo de trabalho que desempenhou

anteriormente), formação profissional e atividades fora do trabalho, no passado. A autora divide em dois grupos a orientação social da tipologia de reforma:

- a) Produção: (I) Reforma-retraimento; (II) Reforma- terceira idade; (IV) Reforma-reivindicação;
- b) Consumo: (I) Reforma-retraimento; (III) Reforma- lazer / família; (V) Reforma participação.

#### Reforma-retraimento

Verifica-se quando há uma ausência de recursos acumulados, quer sejam potencialidades (o indivíduo ao longo da sua vida desempenhou funções de execução e/ou repetitivas e pelo facto de ter baixos níveis de instrução) ou bens (em que se verificam baixos rendimentos e um ambiente social mais fragilizado). Neste modo de vida os indivíduos acabam por se adaptar à reforma, fechando-se em si mesmos. Estipulam uma certa rotina à sua vida, sendo que os atos quotidianos vão de encontro à sua sobrevivência. Estes indivíduos não mantêm aspirações em desenvolver atividades e/ou projetos que contribuam para a manutenção do seu desenvolvimento e inclusivamente para terem um envelhecimento ativo. Perante este cenário, a participação social na comunidade fica limitada.

#### Reforma-terceira idade

O reformado participa no tecido social em atividades socialmente reconhecidas, podendo desenvolver novas atividades produtivas que o ajudam a estruturar a vida. Estas poderão até estar interligadas com as funções que desempenharam na sua atividade profissional, fruto de interesses antigos, mas está essencialmente relacionado com os recursos acumulados sob forma de potencialidades, uma vez que existe uma adaptação à sua situação, inserindo-se na organização social tal como ela existe. O domínio dos bens apresenta uma fraca relação com a reforma.

#### Reforma- Lazer / Família

As relações familiares são bastante saudáveis e fortes, podendo mesmo verificar-se situações de coabitação com os filhos, os quais são auxiliados financeiramente. Deste modo, o indivíduo reformado tem um papel de manutenção da estrutura familiar, sentindo-se útil e capaz. É de salientar, ainda, que os indivíduos neste modo de vida,

poderão inclusive participar em inúmeras atividades culturais e/ou de lazer. Deste modo a família é o elemento mediador que permite ao reformado ficar ligado à sociedade. Por outro lado, a reforma lazer é centrada no consumo em massa e é caracterizada pela acumulação de bens, isto é, associa-se a rendimentos elevados, devido a potencialidades acumuladas no passado, como o nível de instrução e situação no trabalho. Esta prática corresponde cada vez mais às expectativas que a sociedade formula sobre os reformados, já que há uma organização dos produtos de modo a que os idosos tenham uma série de bens especificamente destinados a eles, valorizando o seu papel de consumidor como uma recompensa após uma vida de trabalho. Para ter uma reforma lazer é preciso dispor de um bom nível de rendimentos, de boa saúde e de uma larga rede de relações que não seja muito prejudicada com o avançar da idade.

#### Reforma-reivindicação

Os reformados que se enquadram nesta tipologia, sentem-se “frustrados” relativamente ao lugar que é reservado às pessoas mais velhas na sociedade. Perante isto, os indivíduos sentem necessidade de criar grupos de pressão, de modo a fazer valer os seus pontos de vista e, principalmente, de preservarem papéis ativos na sociedade. As reivindicações apoiam-se na tomada de consciência do facto dos reformados representarem um grupo solidário com interesses próprios e com vontade de defender os seus direitos. Uma das características essenciais neste “tipo” é o facto de os indivíduos enquadrados neste modo de vida, estabelecerem relações com outros reformados, através, por exemplo, das associações de uma forma criativa onde há uma introdução implícita de novas normas. Neste tipo de reforma destaca-se a posse de potencialidades mais do que de bens.

#### Reforma-participação

Verifica-se uma exposição aos media (rádio, televisão, jornais), sendo que o tempo dos indivíduos é ocupado quase exclusivamente com este de pseudoparticipação. Contrariamente a esta prática, é importante realçar que é extremamente importante que os indivíduos nesta fase da sua vida tenham um envelhecimento produtivo, ou seja, fazerem-se sentir úteis nos seus meios pessoais, familiares e comunitários, contribuindo assim para que tenham um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Nesta prática existe uma aceitação tácita do estatuto imposto aos idosos. Privilegia-se a posse de bens face às potencialidades.



c) Estudos de caso na promoção de um envelhecimento saudável

*A saída ou não do mercado de trabalho?*

A partir dos 45 anos, os “velhos” são um grupo de risco e de exclusão na vida profissional por diversas razões, entre elas o facto de muitas vezes a formação não ser considerada rentável para a empresa e os custos serem elevados, entre outras. Estes fatores fazem com que os indivíduos sintam cada vez mais desmotivação e desvalorização no mercado de trabalho, fazendo com que as fronteiras da velhice fiquem alargadas existindo deste modo alterações nesta categoria social.

Os presentes modelos organizacionais e de trabalho estão a ficar obsoletos devido às novas dinâmicas entre os empregadores e empregados, decorrentes da globalização económica. Com base em Piteira (2014), é preciso encontrar estratégias alternativas face ao fenómeno do envelhecimento ativo que deve ser analisado de forma multidimensional.

A mesma autora aborda a perspetiva do envelhecimento ativo dos indivíduos na reestruturação do trabalho e para isso baseia-se em vários investigadores que apresentam 8 campos de ação de modo a ajustar o trabalho entre todos, potenciando oportunidades para os mais novos e para os mais velhos, mudando mentalidades sobre o envelhecimento com práticas flexíveis. Deste modo, Piteira (2014) adapta uma reestruturação do trabalho em função da idade com as seguintes recomendações:

- Mudança de modelos mentais e atitudes dentro da organização;
- Nova cultura / mentalidade de gestão sobre o envelhecimento da população em idade ativa;
- Políticas de Recursos Humanos orientadas e especializadas para a força de trabalho envelhecida;
- Práticas de trabalho flexíveis;
- Mudanças na gestão do conhecimento e nas transferências de competências entre gerações de trabalhadores;
- Gestão da saúde no local de trabalho (organizacional e ocupacional) de acordo com as necessidades etárias dos trabalhadores;
- Gestão do posto de trabalho em função das necessidades etárias dos trabalhadores;
- Gestão etária diferenciada (equipas com idades mistas).

Deste modo conseguir-se-á reestruturar o desenho do trabalho, ajudando à prevenção de potenciais riscos psicossociais a que os trabalhadores mais velhos possam

estar sujeitos.

### *Programa REATIVA*

Tendo em conta que o objeto de estudo será o programa *ATIVAR*, importa realizar uma análise de outros projetos que sigam a mesma linha de trabalho. Além disso, as técnicas responsáveis pelo programa analisado pela investigadora referiram o programa *REATIVA* como sugestão de leitura.

Loureiro (2014) realizou um estudo de carácter qualitativo, com o objetivo de promover um envelhecimento saudável, onde se considerou indivíduos inscritos em unidades de saúde de Coimbra que estavam aposentados há menos de 5 anos independentemente da idade, género ou motivo de aposentação.

A autora refere que os indivíduos, após assumirem o estatuto de aposentados vivenciam diferentes perceções, sentimentos, estratégias de adaptação e transições simultâneas para a reforma e alude que os indivíduos podem viver a reforma como uma continuidade de vida onde, após a aposentação continuam a viver uma vida semelhante; outros optam por viver uma vida mais calma, sem tanto stress e ainda existe outro grupo que opta por se dedicar e readaptar juntamente com os seus mais significativos, permitindo sentimentos de ganhos e perdas em determinados aspetos da vida dos indivíduos, podendo gerar sentimentos de ambivalência também.

Paralelamente, é importante perceber a idealização da vivência futura dos indivíduos aposentados, ou seja, que na auto perspetiva emergem temas como: o otimismo, a incerteza, a dependência e crença; impedimento à oportunidade e preparação para o final de vida e sugestões para futuros aposentados.

Loureiro (2014) conclui, no grupo de estudo analisado, que os indivíduos recém-aposentados percecionam a passagem à reforma como um período de transição e adaptação, referindo-se às estratégias de *coping* como sendo bastante relevantes para pessoas cuja entrada na reforma não foi desejada, ou cujo processo alterou as suas rotinas habituais, interferindo na saúde mental individual e no equilíbrio a nível familiar.

Para desenvolver um programa de intervenção dirigido a indivíduos e famílias que estejam no ciclo vital da meia idade e a experienciar um processo de adaptação à reforma, e de modo a promover um envelhecimento ativo, Loureiro (2014) criou um protótipo do programa *REATIVA*.

Após a participação do grupo e respetiva avaliação de cada sessão, bem como a partilha de comentários e/sugestões, a equipa do projeto concluiu que existiu uma

evolução positiva na vida dos indivíduos que participaram no projeto e que os mesmos melhoraram na identificação dos seus objetivos para o futuro, contribuindo para o envelhecimento ativo, e revelando-se uma mais-valia na adoção de medidas preventivas, especialmente na saúde.

Depois da análise dos dados, Loureiro (2015) criou o programa *REATIVA* com base nos resultados do protótipo, com 12 sessões, 1 vez por semana, 2 horas cada sessão com 12 semanas consecutivas:

<b>1</b>	Reforma e reformado	<b>8</b>	Redes de apoio e saúde 1
<b>2</b>	Saúde e bem-estar	<b>9</b>	Redes de apoio e saúde 2
<b>3</b>	Saúde e bem-estar 2	<b>10</b>	Gestão económica
<b>4</b>	Saúde e bem-estar 3	<b>11</b>	Recursos e respostas de saúde local
<b>5</b>	Família e conjugalidade	<b>12</b>	Projetos para o futuro
<b>6</b>	Família e parentalidade		
<b>7</b>	Famílias que somos e que temos		

*Tabela 1- Sessões do programa REATIVA*

A autora, no seu estudo, concluiu que o programa efetivamente cumpre o propósito – melhorar a perceção e a adaptação à reforma mesmo em indivíduos que já se encontrem reformados.

#### d) O desafio do envelhecimento nas organizações

França (2010), refere que o desafio principal do envelhecimento para as organizações está na forma como os trabalhadores mais velhos se vão manter no mercado de trabalho, enquanto facilitam a adaptação dos que pretendem reformar-se. A autora defende que para isso ser possível é necessário que exista uma educação ao longo da vida e não apenas no momento da transição.

Estes programas devem prever a formação e constante atualização dos trabalhadores mais velhos (novas tecnologias, integração conjunta entre os mais velhos e os mais novos) de modo a promover o livre-arbítrio na decisão de se manter ou não na vida ativa. A organização não é responsável pela pessoa, mas pode facilitar o espaço de reflexão, investindo em pesquisas, diagnósticos, parcerias, aquisição de conhecimento relativo a políticas, opções futuras, entre outros.

Assim, segundo França (2010), os programas de preparação para a reforma contribuem para o bem-estar atual e futuro dos colaboradores, independentemente da continuidade ou não no mercado de trabalho e devem conter dois módulos: um informativo (através por exemplo de palestras onde se aborda diversos temas tais como a promoção da saúde, hábitos alimentares, relacionamentos afetivos, atividades socioculturais, dicas de investimento...) e um formativo (que tem como objetivos o desenvolvimento de grupos de reflexão, onde a prioridade é o projeto pessoal do futuro reformado). A mesma autora defende que os programas devem incluir diversos tópicos, nomeadamente:

- a) Preparação financeira – devido à quebra de rendimentos neste momento de vida do indivíduo;
- b) Promoção da saúde;
- c) Influência da qualidade de vida no bem-estar individual – apesar de ser um processo individual depende do coletivo, da forma como as pessoas avaliam os indicadores ambientais, socioeconómicos e políticos;
- d) Fatores de bem-estar – é importante saber utilizar o tempo livre, criando um equilíbrio entre o tempo nas diversas atividades (lazer, voluntariado, família);
- e) Intensificação dos relacionamentos sociais e familiares - é importante considerar recuperar antigas amizades e procurar novas participações em diferentes grupos sociais;
- f) Trabalho, empreendedorismo e novos negócios – pode-se considerar a inserção de trabalho de voluntariado ou de uma atividade laboral em horário reduzido (ex.: abertura de um novo negócio). O projeto de vida deve ser reavaliado pelo futuro reformado com apoio de uma pessoa facilitadora no processo.

Segundo Gaspar (2016), não é possível distinguir o momento da transição e da adaptação à reforma uma vez que ambos acontecem em simultâneo. A prática profissional tem vantagens para o bem-estar individual e social de cada pessoa, sendo impossível de substituir essa perda (ainda que seja voluntária), este processo tem sempre um risco de perturbação no sistema individual. Por um lado, o trabalho é fonte de rendimento, mas é também o que estrutura o tempo e o dia-a-dia do indivíduo, o que dá estatuto e o que confere identidade social a cada pessoa, permitindo ambiente para interação social (Fonseca 2012). O facto de a pessoa trabalhar, confere ao indivíduo outros benefícios tais

como, a estipulação de rotinas, melhoria da autoestima, a identidade pessoal e integração em redes sociais, assim como participação na vida económica, sentimentos de autonomia e sentido à vida, entre outros. Com isto, a reforma para além de alterações no contexto de trabalho modifica também o funcionamento psicológico e bem-estar de cada indivíduo.

A entrada para a reforma pode ser um momento importante de renovação e libertação para o bem-estar psicológico e social dos indivíduos tornando-se assim, um acontecimento de vida que pressupõe um processo de transição e adaptação de vida, que convém ser gradual para os indivíduos, pois para muitas pessoas, segundo Fonseca (2015) a passagem para a reforma constitui o fim de um período longo que moldou as rotinas, hábitos e definiu prioridades. A transição apresenta desafios às pessoas, que podem por vezes dar origem a alterações nos padrões de comportamento, ganhos e perdas, conforme o processo de adaptação, que se implicar reestruturação e reorganização do estilo de vida consegue-se estabilizar o psicológico e o social do indivíduo.

A par destas ideias, deve-se procurar alterar a mentalidade da sociedade em diversos temas relacionados com o acontecimento *reforma*, mas seguindo esta linha de pensamento, relativamente ao mercado de trabalho, no relatório mais recente da APAV (2020) os dados indicam o facto de uma pessoa ter mais de 55 anos ser uma desvantagem numa candidatura de emprego, uma vez que está enraizado na cultura que as pessoas mais velhas estão associadas a dificuldades de aprendizagem, menos flexibilidade ou disposição para inovar. Para além destas ideias, pensa-se também que as pessoas idosas não estão dispostas a passar mais horas em horário laboral em detrimento da família, ao contrário dos jovens.

Para uma sociedade inclusiva é necessário combater estas ideias de modo a que não exista discriminação etária quando a pessoa desejar manter-se no seu posto de trabalho durante mais tempo, ou deseje uma transição tranquila entre a vida profissional e a reforma. Muitas vezes, tal como referido por outras autoras, tais como Piteira (2014), existem vantagens com a manutenção dos trabalhadores mais velhos dentro das empresas como por exemplo a passagem de conhecimentos, experiência e a avaliação de novas técnicas e métodos de trabalho.

#### **1.4 O planeamento de uma vida pós-reforma**

Analisar a passagem à reforma a partir de uma perspetiva de ciclo de vida, segundo Fonseca (2011), exige que o indivíduo tenha consideração não apenas pelo acontecimento

em si, mas também pelas consequências que este tem. É certo que a generalidade das pessoas não faz qualquer planeamento da vida pós-reforma, mas também existem pessoas que a partir da “meia-idade” começa a pensar naquilo que irão fazer quando a vida profissional chegar ao fim, isto é, começam a construir projetos de reforma.

A preparação do futuro, tendo por base Fonseca (2011), é benéfica na medida em que ajuda os recém-reformados a diminuir os riscos e a potencializar as oportunidades, ajudando a diminuir a ansiedade que muitas vezes está presente neste momento de transição.

No que diz respeito ao planeamento de cariz económico, Chapman (2002), refere que o período da reforma pode ser igual ou superior a 30 anos devido ao aumento da longevidade, a passagem à reforma pode ser mais cedo do que o expectável; no entanto, é importante que o indivíduo preste atenção à situação financeira, física e de bem-estar emocional. Este autor refere que o desafio da reforma passa por encontrar uma forma de passar o tempo de forma recompensadora, com o sentimento de liberdade e de escolha.

Enquanto que algumas pessoas conseguem escolher quando se querem reformar, outras são forçadas a dar entrada nesta fase da vida. No primeiro caso, essa decisão deve ter em consideração a saúde; carreira; situação financeira; responsabilidades familiares e alternativas ao trabalho. Isto porque no campo financeiro o que pode acontecer, muitas vezes, é que os benefícios de estar a trabalhar são maiores do que se estiver na reforma – do trabalho não se retira apenas o rendimento ao fim do mês, mas também a rotina, socialização, sentimento de utilidade.

Chapman (2002) refere ainda três erros comuns no planeamento da reforma:

- (1) Ver a reforma como era vista no passado;
- (2) Recusar ajuda de profissionais na matéria;
- (3) Permitir falsas ideias como parte do processo;

Sendo que quando a reforma é planeada, tem tudo para ter sucesso, pois a transição só está completa quando há uma identidade com que o próprio indivíduo se sinta bem. É importante criar planos que não sejam apenas lazer (como plano A), um emprego a tempo parcial (porque muitas vezes é daqui que vem maior satisfação para o indivíduo); voluntariado de modo a contribuir para um maior enriquecimento da reforma; ou outras formas de ocupação do tempo.

Vários autores, tal como Chapman (2002) e Fonseca (2011) abordam o assunto da saúde, dizendo que aquilo que antes era visto como sendo normal do envelhecimento, hoje sabe-se que são causadas por abusos, negligência e falta de hábitos de vida saudáveis. No que diz respeito às relações pessoais, Chapman (2002) refere ser importante o desenvolvimento de novas amizades para substituir as que deixou ligadas ao trabalho.

É importante que o indivíduo saiba que a família também é afetada pela reforma e por essa razão este pode ser uma oportunidade de melhorar as relações familiares, no entanto, no que diz respeito ao cônjuge, é importante que ambos tenham espaço para os seus interesses individuais. Paralelamente a isto, o autor refere que é importante fazer um planeamento e um compromisso financeiro e ir atualizando tendo em conta a inflação e outros dados pertinentes.

Fonseca (2011), no que concerne ao planeamento da vida pós-reforma enuncia uma série de medidas que podem controlar e diminuir o impacto negativo das perdas que cada pessoa poderá vir a ter, dividindo-as em dois grandes grupos:

1) Medidas de cariz sociopolítico e contextual:

De um modo abreviado este grupo de medidas defendido pelo autor equaciona proporcionar aos indivíduos que se reformam novas formas de enriquecimento da atividade desenvolvida, apoiando na identificação de novos domínios e contextos; apoiar as coletividades que fazem parte; dar responsabilidades aos indivíduos do ponto de vista social e comunitário, criando o sentimento de “utilidade”; estimulação para a criação de aprofundamento das relações familiares e de vizinhança; apoiar os grupos e as associações formais e informais da comunidade; promover a ligação entre o tempo livre e a educação e ou formação.

2) Medidas de cariz pessoal:

Neste grupo o autor refere que é importante procurar que a transição da vida profissional para a reforma não se faça de forma abrupta de forma a que não seja criado um vazio na vida do indivíduo; importa também fazer uma gestão pessoal na vida de forma a que sejam cultivados novos projetos de vida pós-reforma ainda enquanto exerce uma atividade profissional; o autor refere também que cada pessoa deve respeitar o seu tempo e não se limitar a fazer a transição apenas porque “está na idade da reforma”; o envolvimento em novas formas de trabalho (remunerado ou não), estimular o treino cognitivo (através da aprendizagem, arte,

atividade física e mental) é muito importante de modo a promover uma ligação dentro e fora da família, uma vez que a realização deste tipo de atividades faz com que o indivíduo se sinta cada vez mais produtivo, sendo por isso, que as expressões como *envelhecimento ativo* e *envelhecimento produtivo* estão a ganhar cada vez mais uma valorização social.

### Envelhecimento ativo e saudável

Na linha da importância de uma preparação atempada para a vivência do momento em que há uma transição da vida ativa para a reforma, é importante também realizar uma análise aos constrangimentos da definição do que é o envelhecimento “ativo”, assim, segundo Ribeiro (2012) este conceito é atualmente bastante complexo pois na generalidade assume-se como um paradigma que é destinado a alterar a perspetiva dos mais velhos e consequentemente os seus estereótipos associados. Deste modo, noções como “qualidade de vida” e “satisfação de vida” são amplas e criam uma dificuldade acrescida a clarificar os constituintes do envelhecimento ativo que está associado à saúde e à independência. Neste sentido, OMS apresenta uma visão demasiado abrangente com diversas dimensões da vida, no entanto não deixa claro qual poderá ser a mais importante. No entanto, apesar da complexidade na sua definição, muitos autores adotam este conceito relacionando-o com questões relativas ao exercício físico; funcionalidade; prolongamento da vida ativa e por fim com a componente económica e social.

Segundo a OMS<sup>1</sup>, o envelhecimento saudável corresponde ao processo de desenvolver e manter a capacidade funcional dos indivíduos que permite o bem-estar na idade avançada. Este tipo de envelhecimento, tal como o envelhecimento ativo coloca a tónica no bem-estar da pessoa e nos seus respetivos hábitos de vida que apoiam na manutenção da capacidade funcional da pessoa idosa, podendo ser visto como potenciador da economia através, por exemplo, do empreendedorismo.

Para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, é preciso ter em consideração:

a) Saúde - reduzir a prevalência e controlar o impacto das doenças crónicas, potenciando a sua autonomia;

---

<sup>1</sup> [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf;js](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;js)



b) Participação – promoção da educação e formação ao longo do ciclo da vida, promoção de literacia em saúde e incentivo à criação de ambientes físicos e sociais potenciadores da participação das pessoas idosas na sociedade;

c) Segurança – Apoio a iniciativas e práticas que visem minimizar os riscos e promover o bem-estar

Para finalizar, importa referir que o bem-estar das pessoas não é um aspeto meramente individual, uma vez que é influenciado por diversas questões sociais, de saúde, laborais, entre outros. Sendo que segundo APAV (2020) cabe ao Estado a criação das políticas adequadas a um envelhecimento ativo, contribuindo para a capacidade de manter as pessoas o mais tempo possível de modo a que se consigam proteger de eventuais situações abusivas.

De um modo geral, segundo Ribeiro (2012), o envelhecimento ativo expressa a conquista do envelhecimento numa perspetiva positiva, considerando dimensões individuais, sociais, culturais, espirituais e civis dentro do grupo dos mais velhos que é altamente heterogéneo e muitas vezes considerado como um recurso menos obvio para a sociedade devido ao seu carácter menos produtivo.

### Envelhecimento produtivo

O conceito de envelhecimento produtivo surgiu na década de 70, segundo Gonçalves et al. (2006), entre profissionais de contextos políticos, sociais e académicos. Este tinha como objetivo combater a imagem acerca dos idosos como sendo pessoas frágeis, dependentes e menos produtivas. O facto de o idoso estar envolvido de forma estruturada e continuada em atividades significativas e satisfatórias tem um impacto positivo na sua vida. Desta forma, por exemplo o cuidar dos netos, voluntariado ou trabalho sénior (remunerado ou não) pode ser considerado uma produção de bens e serviços que enfatiza duas dimensões, a primeira os contributos que o idoso presta aos seus familiares, ao grupo social em que está inserido ou à comunidade e a segunda dimensão diz respeito à componente afetiva que promove o bem-estar e a qualidade de vida do idoso.

O envelhecimento produtivo refuta os estereótipos associados ao envelhecimento, valorizando o papel que os idosos prestam à sociedade através de uma imagem de saúde, bem-estar e autonomia, tornando o idoso como agente ativo no seu envelhecimento. Assim sendo, os autores acima referidos questionam: *“qual o impacto do desempenho de*

*tarefas produtivas, quer a nível pessoal quer a nível social?”* e, especificamente para os idosos a prestação de cuidados aos descendentes é um fator de promoção de bem-estar, no entanto o excesso de tarefas pode prejudicar a sua saúde; a integração em voluntariado, o estabelecimento de novas relações, e a aquisição de novos papéis também podem ter um impacto positivo na saúde, bem-estar e previne a perda de identidade dos idosos. Para além disso, o envelhecimento produtivo também pode estar relacionado com a continuidade no mercado de trabalho, sendo considerado uma fonte de autorrealização, dando sentimento de utilidade aos idosos.

É preciso ter em consideração que os idosos são um grupo heterogéneo, especialmente no que diz respeito nos contextos rurais para urbanos, em que existe uma falha grave na estruturação de estratégias para o envelhecimento produtivo e nos rompimentos de estereótipos associados ao envelhecimento. Deste modo, cabe aos profissionais da área garantir a manutenção dos papéis que promovam o bem-estar e a qualidade de vida aos mais velhos.

Esta noção de envelhecimento produtivo também está relacionada com a importância da formação contínua e o desenvolvimento de trabalho voluntário ou não. A educação ao longo da vida são um veículo para a manutenção da qualidade de vida e de um envelhecimento ativo e saudável.

## 2. Capítulo 2

### 2.1 Referências metodológicas

#### a) Enquadramento do estudo

O programa *ATIVAR* foi uma formação financiada a nível nacional, desenhado por duas técnicas que trabalharam em parceria, sendo que uma das técnicas é a assistente social da Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia – SCM-VNG; a segunda técnica é socióloga e desenvolve funções na entidade formadora responsável pela candidatura e pela formação, situada no concelho de Vila Nova de Gaia - *NORTEFOR*.

A formação tinha como objetivo capacitar um grupo de idosos já reformados, tendo em vista o desenvolvimento de competências de natureza pessoal e social, através de módulos formativos que fornecessem informações sobre diversas questões, entre elas, gestão de tempo, saúde, tecnologias e a criação de um projeto reforma.

#### b) Objetivos

Definiu-se como objetivo primordial do estudo a realização da análise qualitativa de um grupo restrito de idosos reformados que frequentou uma formação de preparação para a reforma, tendo o trabalho de investigação usado como recurso a técnica da entrevista.

Para estudar a “*Experiência de adaptação à reforma: O impacto do programa formativo ATIVAR para jovens reformados*” foi importante definir os objetivos específicos do estudo, e estes passaram sobretudo por:

- Objetivo 1: aferir a perceção das técnicas envolvidas acerca do impacto da formação numa melhor adaptação e vivência da reforma de um grupo de 14 participantes;
- Objetivo 2: realização de um estudo mais aprofundado de adaptação à reforma, tendo em vista a perceção do impacto de um projeto de preparação/planeamento teve na vida destes idosos;
- Objetivo 3: perceber em que medida um programa formativo deste cariz pode promover uma melhor inclusão social destas pessoas;
- Objetivo 4: perceber em que medida a frequência de um programa formativo de preparação para a reforma pode ter influência no incremento dos seus rendimentos;

- Objetivo 5: perceber em que medida a frequência da formação pode influenciar a promoção da saúde mental dos indivíduos;
- Objetivo 6: estudar em que medida um programa formativo de preparação para a reforma pode afetar no alargamento da rede de relacionamentos dos idosos.

### c) Participantes e procedimentos de recolha de dados

De modo a poder dar início à recolha de informação, a Prof. Doutora Joana Guedes, em nome do ISSSP – Instituto Superior de Serviço Social do Porto estabeleceu o contato prévio com a técnica da Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia, solicitando a colaboração para a realização do estudo, através do apoio no estabelecimento de contactos com os idosos do grupo *ATIVAR* e os restantes parceiros envolvidos.

Deu-se início ao procedimento de recolha de informação em fevereiro de 2020, através de uma entrevista semiestruturada à técnica da SCM-VNG, onde se solicitou o contacto do parceiro *NORTEFOR* (entidade formadora) e dos 14 idosos do grupo de formação. A técnica ficou responsável pelo estabelecimento dos contactos e respetiva articulação entre os idosos e o investigador.

Desta forma, em março de 2020 foram realizadas cinco entrevistas presenciais ao grupo de idosos que frequentou o programa formativo, nas instalações do lar Tavares Bastos - Madalena, onde tinha sido realizado a formação para jovens reformados. A escolha deste local deveu-se ao facto de serem garantidas as condições de privacidade e conforto, bem como pelo facto daquela sala de formação ter sido criada inicialmente para dar resposta à necessidade de um espaço de formação para que os idosos pudessem frequentar o programa *ATIVAR*.

Posteriormente à realização e registo áudio das 5 entrevistas, procedeu-se à transcrição integral das mesmas. Entretanto, a recolha de dados do presente estudo sofreu alguns constrangimentos motivados pela atual conjuntura do país - a pandemia COVID-19, tendo impossibilitado temporariamente o contacto com os restantes idosos do programa (por serem considerados grupo de risco) bem como com o parceiro *NORTEFOR*.

Em outubro de 2020, foram retomados os contatos, através da técnica da SCM-VNG que forneceu à investigadora o contacto de um idoso do grupo *ATIVAR*, foi agendada a entrevista presencial na coletividade que o idoso preside, a pedido do mesmo,

cumprindo todas as normas de higiene, segurança e distanciamento físico. Partiu da iniciativa deste mesmo senhor estabelecer os contactos com os restantes participantes da formação solicitando que colaborassem na investigação.

Com aqueles que aceitaram a partilha do seu contacto, foi articulado diretamente com a investigadora e foram realizadas mais duas entrevistas presenciais (uma na coletividade anteriormente referida e outra na própria habitação da idosa); duas idosas recusaram-se a participar no estudo devido a constrangimentos da pandemia e quatro entrevistas foram realizadas via chamada telefónica.

Importa salvaguardar que aos participantes foram apresentados os objetivos do estudo, realizada uma breve descrição do mesmo, bem como a garantia de confidencialidade, anonimato e privacidade da informação recolhida. Posteriormente, as pessoas deram o seu consentimento informado, livre e esclarecido para participar no estudo através do consentimento informado (anexo II) ou no caso das entrevistas realizadas via chamada telefónica a autorização ficou registada em gravação de áudio.

Para finalizar, e junto do mesmo idoso, foi conseguido o contacto da técnica representante do parceiro *NORTEFOR*, e a entrevista foi realizada via videochamada a pedido da mesma.

#### d) Instrumentos de recolha de informação

Como referido anteriormente, à luz dos objetivos específicos definidos, a investigação foi de carácter qualitativo e para isso importa que a análise dos dados seja o mais aprofundada possível. Por essa razão, optou-se pela realização de entrevistas semiestruturadas.

Segundo Bravo (2008) a entrevista é uma técnica qualitativa de recolha de informação através da comunicação verbal, distingue-se pela aplicação dos processos fundamentais de comunicação e interação humana, que se forem corretamente valorizados permitem ao investigador retirar informações ricas de reflexão Quivy (2013). O contacto direto entre o entrevistador e o entrevistado é uma característica vincada, onde existe margem para o entrevistado exprimir as suas perceções e interpretações, no entanto é importante que o entrevistador permaneça sempre atento para que a análise seja produtiva.

Dos três diferentes tipos de entrevista, a que foi utilizada neste estudo de caso foi a entrevista semiestruturada, a mais utilizada em investigação social. Neste tipo de entrevista, o entrevistador conduz o entrevistado para tópicos com alguma assertividade,

ou seja, existem uma série de perguntas-guia relativamente abertas e o entrevistado tem liberdade para falar sobre o tema abertamente, enquanto que o investigador se esforça por encaminhar a entrevista para os seus objetivos pessoais de análise.

Primeiramente às técnicas e posteriormente aos idosos que frequentaram na formação, no entanto devido a constrangimentos resultantes da pandemia COVID-19 o momento da recolha foi distanciado no tempo bem como o contacto com as técnicas foi separado diversos meses, tendo sido realizada uma entrevista a uma das técnicas no início da investigação e outra entrevista após terem sido realizadas as entrevistas aos idosos.

Os dados foram recolhidos através de entrevista semiestruturada, cujo guião foi construído especificamente para o estudo. No caso da entrevista aplicada às técnicas (anexo III) responsáveis pelo projeto, a mesma integrou diversas questões orientadoras, de modo a perceber como surgiu a ideia da realização do programa de preparação para a reforma; em que moldes funcionou a parceria entre a SCM -VNG e a *NORTEFOR*; se o plano teve base empírica; como foi feita a escolha dos formadores; que dificuldades tiveram na divulgação do projeto; como foi feita a avaliação da formação; se consideravam os objetivos cumpridos e como foi criado o espaço para a integração dos idosos no projeto. Estas questões tinham como principal objetivo perceber a perspetiva por parte das criadoras do programa sobre como tinha sido feito o projeto; quais as suas principais dificuldades; o que mudariam caso (re)criassem um programa de capacitação; e qual o impacto que esta formação teve na vida dos idosos.

De modo a complementar a informação recolhida e tendo por base os resultados da entrevista realizada à técnica da SCM-VNG, o guião da entrevista realizada ao grupo de idosos (anexo IV) continha questões destinadas a conhecer as experiências e vivências dos sujeitos face à experiência de transição e adaptação à reforma, bem como o impacto duradouro produzido pela participação numa formação destinada ao planeamento da reforma.

A entrevista foi dividida em três grandes momentos: primeiramente, foram recolhidos dados sociodemográficos dos participantes, depois tentou-se perceber a atividade profissional passada de cada entrevistado (se exerceu ou não alguma atividade profissional, se era feliz no que fazia, se eram tarefas rotineiras (...), há quantos anos está reformado, se planeou ou não este momento da sua vida. Posteriormente, as questões foram orientadas para o foco do estudo, especificamente, de modo a perceber como obtiveram informação sobre a existência da formação; por que razão o frequentou; se fazia sentido uma formação deste tipo antes da saída do mercado de trabalho; o que

mudaria na estrutura da formação; qual o balanço final da frequência das aulas, em termos do impacto que a mesma suscitou na vida dos participantes.

Por fim, a investigadora pretendia perceber a vivência atual da reforma, ou seja, se a pessoa continua a aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação no seu dia-a-dia; se mantém contactos regulares com os colegas; como é que quotidianamente o dia-a-dia é organizado.

Existem vantagens e desvantagens no uso deste método em particular, tais como o grau de profundidade da análise recolhida e a flexibilidade na recolha de testemunhos, respeitando a sua linguagem pessoal. Com base em Quivy (2013), como limitações, a entrevista apresenta a própria flexibilidade, pois este tipo de método pode intimidar aqueles que não consigam trabalhar sem diretivas mais precisas; pode fazer com que os entrevistados pensem que podem falar da forma que quiserem com os interlocutores, não sendo previsível esperar que nem os entrevistadores vão agir com total neutralidade, nem os entrevistados irão responder com uma total espontaneidade. Além disso, os elementos de informação recolhidos necessitam de uma análise particular e complementar, o método de análise de conteúdo.

#### e) Análise dos dados

Após a realização das entrevistas às técnicas e aos 12 idosos que participaram no estudo, foi feita a transcrição na íntegra para posterior análise. A par das entrevistas, junto do parceiro *NORTEFOR* obteve-se informações sobre a constituição dos módulos da formação e por essa razão importa refletir sobre o método da análise de conteúdo.

Este método incide sobre o conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo das mensagens, indicadores quantitativos ou qualitativos que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens (Bardin, 2000). Pressupõe uma recolha prévia de informação de qualquer mensagem que o autor pretenda analisar, segundo Quivy (2013), a análise de conteúdo não pretende compreender o funcionamento da linguagem, mas sim o conteúdo daquilo que o entrevistado diz, tratando de forma metódica os testemunhos obtidos (que apresentam sempre um grau de complexidade e profundidade). Assim, de acordo com Creswell (2009), este método permite satisfazer as exigências do rigor metodológico necessários numa investigação, permitindo assim categorizar a informação obtida.

Deste modo, a análise de conteúdo pressupõe que o investigador:

- a) Organize e prepare os dados para análise: através da transcrição das entrevistas, digitalização do material, classificação e organização dos dados em diferentes tipos, de acordo com as diferentes fontes de informação.
- b) Leia através dos dados recolhidos: após a organização dos dados o investigador deve obter uma análise preliminar geral da informação obtida.
- c) Codificação dos dados: neste processo o investigador organiza o material em partes ou segmentos de texto antes de refletir sobre a informação obtida, depois faz uma lista de tópicos que serão transformados em colunas dando margem para o surgimento de novas categorias e tópicos de análise. O processo de codificação pode ser realizado de forma manual ou com recurso a software, neste caso de estudo específico foi efetuada a codificação manual, uma vez que não se justificava o uso de software dado o número de entrevistas realizadas (14 idosos e 2 técnicas).
- d) Processo de codificação para gerar descrição de definições: esta fase envolve a interpretação da informação recolhida e o agrupamento de categorias de acordo com o seu grau de similaridade. Foram criadas tabelas para a análise dos dados recolhidos nas entrevistas de modo a facilitar a interpretação da informação recolhida para posterior agrupamento em categorias.
- e) Representação dos domínios: nesta fase, a abordagem mais comum é utilizar extratos das entrevistas de modo a ilustrar os resultados da análise.
- f) Interpretação dos dados: última fase do processo de análise de conteúdo e o investigador deve fazer uma síntese das ideias que foram aprendidas pelo que o investigador pode fazer a sua interpretação pessoal e escrever de acordo com o seu entendimento. De modo a completar, pode-se comparar os resultados obtidos com informação recolhida da literatura científica atual.



## 3. Capítulo 3

### 3.1 Resultados

#### a) A constituição do projeto ATIVAR

A análise das entrevistas realizadas às técnicas permitiu constatar que o projeto *Ativar* teve como objetivos gerais:

- Promover a inclusão social e combater a pobreza e a discriminação;
- Desenvolver competências de natureza pessoal e social, dado que se assumem como críticas para a inserção ou reinserção social e profissional;
- Aumentar as competências sociais e profissionais, facilitando o seu acesso ao mercado de trabalho, potenciando a sua empregabilidade e reduzindo a vulnerabilidade económica.

Inicialmente, a formação foi projetada para 17 indivíduos, sendo que por motivos de incompatibilidade ou desistências acabou por ser constituído um grupo de 14 elementos, uma parte destes recentemente reformados e outros desempregados fruto de reestruturações de empresas onde laboravam, com baixas qualificações e/ou baixos rendimentos. Como forma de incentivo, era pago o subsídio de alimentação no valor de 4.77€/dia de formação com três ou mais horas, bem como o seguro de acidentes pessoais. A formação teve um total de 300h e ocorreu entre os meses de setembro e dezembro de 2018, sendo composto por seis módulos:

- Módulo I - Gestão de tempo e perspetivas de reforma - 36 horas
- Módulo II - Saúde e envelhecimento bem-sucedido – 84 horas
- Módulo III - Tecnologias da informação e da comunicação – 52 horas
- Módulo IV - Laboratório da felicidade e do bem-estar – 84 horas
- Módulo V - Cidadania Ativa – 24 horas
- Módulo VI - Projeto de Reforma – 20 horas

De acordo com as entrevistadas, o projeto *ATIVAR* procurou promover a capacitação deste grupo, tendo em vista o desenvolvimento de competências de natureza pessoal e social. Aquando da candidatura, a formação era destinada apenas a reformados inseridos no programa de emergência alimentar do parceiro Santa Casa da Misericórdia. Porém o período temporal alterou, o que exigiu o alargamento a outros públicos e não só os que estavam inseridos neste programa.

O projeto foi criado a partir do centro de formação profissional da SCM-VNG em parceria com a *NORTEFOR*, uma empresa de formação profissional sediada no Norte e que concorre a parcerias para a criação de formação para alguns grupos que a SCM-VNG apoia.

A responsável pela empresa de formação é socióloga, e pelas palavras da assistente social, trata-se de *“uma pessoa com muita visão do ponto de vista de quais são as necessidades e potencialidades do concelho”*. E numa das candidaturas ao programa POISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego *“resolveu integrar uma formação”*, pois segundo a socióloga, *“era um projeto que abrangia vários cursos, todos eles eram para pessoas que estivessem em exclusão ou em risco de exclusão adquirem um conjunto de competências para que saíssem desse ciclo”*.

Pelas palavras da assistente social, a socióloga *“...percebeu que havia muita gente que se reformava cedo que, se calhar havia aqui idosos como gostavam de aprendizagem ao longo da vida...”*, o objetivo das técnicas passava por *“...não éramos nós criarmos algo para eles, eles com formação poderem alavancar alguma coisa para eles (...)porque acho que era importante preparar pessoas para a fase de pós-reforma sendo que íamos buscar pessoas que já estão reformadas, poderia ser recém-reformados (...) que estariam à procura de uma razão ou de um motivo honrar ou dar utilidade à sua reforma”*. No fundo, as técnicas pretendiam transmitir um conjunto de competência, que possivelmente eles já teriam, e ajudar a que estas fossem canalizadas em proveito próprio ou dos outros. Pelas palavras da socióloga, *“este percurso foi pensado para que os recém-reformados dessem um novo rumo à sua vida”*.

Apesar de ser notório, durante as entrevistas que este projeto não foi pensado para os idosos recém-reformados inicialmente, ou seja, o *ATIVAR* não foi criado para fazer face a uma necessidade, mas foi uma oportunidade que teve por base uma análise sociológica do concelho de VNG, pois existiu uma visão de que *“poderia ser um grupo privilegiado pois (...) faz-nos pensar que a mente quando é estimulada, quando as pessoas se dispõem a ter uma vida ativa, é interessante e aumenta anos de vida”*.

Portanto, apesar de ser algo que surgiu de uma oportunidade de financiamento, foi sendo construído com base no grupo que tinham à frente tendo em conta as suas reais necessidades.

No que diz respeito à operacionalização do programa, tendo uma base empírica e reuniões com pessoas que poderiam vir a ser os formadores do projeto, este foi sendo alterado em equipa e a técnica da SCM-VNL refere que “(...) *introduzi lá mesmo o projeto reforma, porque a ideia era um bocadinho, pronto, viu que havia conteúdos mais virados para a saúde, saúde física, saúde mental, as questões na nutrição, às questões também do bem-estar, a importância da prática alguma ginástica, do mindfulness, da inteligência emocional, trabalhamos ali a pessoa um bocadinho no seu todo,...*”. Por outro lado, a socióloga complementa que incluíram também conteúdos culturais (poesia, leitura, escrita...) de modo a que “*tivessem ferramentas para eles perceberem como poderiam utilizar a cultura e usufruírem da cultura*”. Para além disto, as técnicas perceberam que fazia parte da vontade do grupo ter conhecimentos ligados à área da gestão para a possibilidade de abertura de um negócio próprio e por essa razão também lhes foi transmitido esse tipo de conhecimentos.

O recrutamento dos formadores do projeto foi um processo contínuo que teve em conta as necessidades específicas do grupo, sendo que a técnica assistente social refere que “(...) *tinha uma bolsa de formadores excelentes (...) já estavam adaptados para trabalhar com estes públicos (...)*”. O facto de os formadores terem este tipo de experiência é uma mais valia pois conseguem adequar a linguagem e as ferramentas utilizadas para conseguirem transmitir a informação o mais adaptada possível ao público alvo, criando interesse e participação na formação. Esta vertente do recrutamento contínuo foi vista como algo muito positivo pela socióloga uma vez que foram pessoas que foram ao encontro das reais necessidades do grupo e não tinham como objetivo um plano pré-definido de conteúdos que deveriam ser abordados. Nas suas palavras, “*tínhamos muita liberdade para trabalhar os temas, que é uma coisa que não acontece muitas vezes na formação financiada*”.

A percepção das técnicas relativamente à reforma, é que nos primeiros meses, embora com alguns receios, os idosos vivenciaram períodos eufóricos de liberdades de tempo, espaço e compromissos, que rapidamente passaram ao oposto, ou seja, a angústias sobre o que fazer com tanto tempo livre e como aplicá-lo de forma produtiva e que não fosse tão-somente a prática do exercício físico, as leituras e o cuidado da casa e / netos.

No que diz respeito às características do grupo, segundo a assistente social, este era “(...) muito heterogéneo, tínhamos bancários que ainda estavam ali nos 60 anos, mas também tínhamos pessoas de 70 e poucos (...) mas também no meio disto tínhamos as de 60 e muitos e tal, ...”. Os destinatários da formação foram selecionados quando “...tudo isto estava montado (...) tínhamos que começar isto em junho / julho, ora bem, esta é a época pior para começar um programa de formação, as pessoas estão de férias, olhe está foi a parte mais difícil...” por essa razão, a técnica da SCM-VNL refere que “quem esteve, esteve muito bem até ao fim, foram sempre mostrando o seu entusiasmo.” Esta ideia também foi partilhada pela socióloga, e ainda acrescentou que “(...)as pessoas vieram às entrevistas, e quem não estava na formação, foi porque de algum modo não pôde estar, acho que só uma ou outra pessoa é que nos declinamos, porque já tinha uma idade que não era a idade que nos parecia... 80's, não era a idade para o objetivo do curso”.

A par desta dificuldade, ainda foram sentidas outras associadas ao estabelecimento de parcerias com diversas instituições, nomeadamente com as universidades seniores. Segundo a socióloga, “não tivemos ajuda dos poderes locais, uma grande dificuldade foi termos pessoas que acreditassem no projeto”. A assistente social refere também como dificuldade “o facto de termos estado na Madalena, foi mais difícil para arranjar o grupo” não tanto pelo acesso aos meios de transportes, pois a sala de formação ficava próxima do apeadeiro e da paragem do autocarro, mas mais pela distância que os idosos residentes no centro de Vila Nova de Gaia teriam de fazer para chegar a Madalena. Segundo a técnica, o contrário, ou seja, se a formação fosse no centro de Vila Nova de Gaia, tal não aconteceria. De notar que alguns idosos declinaram participar na formação pois “eram cuidadores de filhos e /ou netos”. A este propósito, a assistente social referiu que ainda entrou em contacto com os familiares, mas estes não mostram abertura para a participação dos pais na formação pois iriam ter de alterar as rotinas familiares pré-existentes.

De um modo geral, apesar das dificuldades sentidas por ambas, a socióloga refere que a formação “foi muito gratificante, porque foi um grupo que não estava habituado ao contexto de formação, foi necessário dar mimo e muita atenção àquelas pessoas”.

#### b) Perfil sociodemográfico dos participantes

De modo a conhecer melhor o grupo de idosos que frequentaram o programa *ATIVAR*, foi elaborada uma tabela síntese onde se pode observar os dados sociodemográficos e o perfil de reformados. Essa tabela encontra-se abaixo:

Dados Sociodemográficos							Perfil dos Reformados				
	Sexo	Idade	Residência	Escolaridade	Estado Civil	Agregado Familiar	Profissão exercida	Há quantos anos está reformado?	Motivo da reforma	Manutenção Atividade pós Reforma	Há quanto tempo estava reformada (o) quando frequentou o programa?
1	F	68	Madalena	12º ano	Viúva	Sozinha	Responsável Recursos Humanos	Há 3 anos	Idade	Apoio aos filhos e netos; cuidados de saúde; pintura; obras em casa; voluntariado	2 anos
2	F	70	Madalena	9º ano	Viúva	Sozinha	Cronometrista; Técnica de métodos e tempos; Chefe de seção de montagem	Mais de 3 anos	Despedimento voluntario	Passeios; procura de respostas sociais para atividades diversas	N/R
3	F	76	Madalena	12º ano	Viúva	Sozinha	Lojista	Há 14 anos	Mútuo acordo	Renda; tratamento dos animais	12 anos
4	F	73	Madalena	4º ano	Viúva	Sozinha	Leiteira; Operadora fabril; Limpezas domésticas	17 anos	Mútuo acordo	Agricultura subsistência; renda, passeios	16 anos
5	F	74	Madalena	12º ano	Viúva	Sozinha	Administrativa CTT	14 anos	Idade	Visita à aldeia onde nasceu; vive para os filhos/ netos; convívios; caminhadas na praia	13 anos
6	M	74	Candal	6º ano	Casado	Esposa	Empresário	9 anos	Idade	Retomou o trabalho em part-time; presidente de coletividade	7 anos
7	M	79	Candal	2º ano primária	Casado	Esposa	Tesoureiro	17 anos	Idade	Encontro com os colegas; frequência de coletividade; ver TV	15 anos
8	F	72	Madalena	4ª ano, primária	Viúva	Sozinha	Costureira	6 anos	Idade	Costura em casa; renda; ver TV; croché; redes sociais	4 anos
9	F	74	Madalena	5º ano	Viúva	Sozinha	Técnica Especialista de biblioteca	14 anos	Idade	Andar de autocarro diariamente; passeios; cuidar dos netos	12 anos
10	F	64	Mafamude	6ª Classe	Viúva	Vive com a mãe	Operária fabril	7 anos	Deslocalização da fábrica	Frequência de formações financiadas; cuidados à mãe	4 anos
11	F	68	Porto	Licenciatura em Sociologia	Viúva	Sozinha	Chefe de Estação dos CTT	8 anos	Despedimento voluntário	Passear, ler, cuidados à neta, vista a terra de onde é natural, museus	6 anos
12	M	62	Vila Nova de Gaia	Bacharelato em Economia	Casado	Esposa	Gerente bancário	4 anos	Mútuo acordo;	Procurar atividades de interesse para ocupação tempos livres; presta cuidados à mãe	2 anos

Tabela 2- Tabela representativa dos idosos entrevistados que frequentaram o Programa ATIVAR

O grupo era maioritariamente constituído por mulheres (n=9). A média de idades das pessoas entrevistadas situa-se nos 71 anos [62 - 79 anos]. A maioria reside na Madalena ou perto, no conselho de Vila Nova de Gaia, sendo que apenas uma idosa residia no Porto. No que diz respeito ao estado civil, todas as mulheres entrevistadas são viúvas, sendo que vivem todas sozinhas à exceção de apenas uma que reside com a sua mãe, a quem presta cuidados; os elementos do sexo masculino são todos casados e residem com as suas esposas, sendo que num caso a esposa ainda trabalha e nos outros dois elas já se encontram reformadas. Em relação ao nível de escolaridade apenas duas pessoas tiveram frequência universitária.

De modo a perceber o perfil profissional do grupo, é pertinente uma análise à atividade exercida ao longo da sua vida, com base na tabela acima mencionada, podemos verificar que o grupo era constituído maioritariamente por pessoas que ao longo da sua vida desempenharam funções que se enquadram no Grupo 1 da CNP<sup>2</sup> - Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos- estas de profissões desempenhadas pelos idosos e os diferentes grupos que representas na CNP permitem perceber que o grupo de idosos era muito heterogéneo, o que efetivamente permitiu uma diversificação dos conteúdos da formação bem como um ajuste às suas reais necessidades.

***Representação das profissões do grupo na CNP***

<b><i>Grupo</i></b>	<b><i>Designação</i></b>	<b><i>Número de idosos</i></b>
1	Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos	3
2	Especialistas das atividades intelectuais e científicas	1
3	Técnicos e profissões de nível intermédio	2
4	Pessoal administrativo	1
5	Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	1
7	Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices	2
9	Trabalhadores não qualificados	2

*Tabela 3- Representação das profissões do grupo segundo a CNP*

<sup>2</sup> CNP- Classificação Nacional das Profissões (2010)  
<http://azores.gov.pt/NR/rdonlyres/2750F07D-9748-438F-BA47-7AA1F8C3D794/0/PPP2010.pdf>

Em média, no momento da entrevista, os idosos estavam reformados há 9 anos, sendo que a formação terminou cerca de dois anos antes das entrevistas, concluímos que o grupo de idosos estava reformado em média há 7 anos quando se deu início ao programa ATIVAR. Em relação à manutenção de atividade pós-reforma foi notório o leque de atividades que os idosos realizavam ao longo do seu dia-a-dia modo a ocupar o tempo livre. Ficou também perceptível, que efetivamente, pelo menos duas pessoas procuraram atividades diversificadas que não fossem as tradicionais academias seniores ou os centros de dia, de modo a complementar as atividades que já faziam parte do seu dia-a-dia.

### c) Impacto do projeto à luz da equipa técnica

Após a apresentação do projeto e do perfil do grupo em estudo, importa avaliar o impacto que este teve na vida dos idosos. No entanto, primeiramente, optou-se por uma análise à luz da equipa técnica, e pelas palavras da assistente social, “*(...) nós fizemos avaliações com os formadores, fizemos reuniões para ir vendo, até mesmo esta ideia de negócio, tudo... para nos não os defraudarmos...*”. A socióloga responsável pelo projeto considera que ainda seria necessário fazer a avaliação do impacto que esta formação teve naquele grupo de idosos de modo a “*perceber como é que eles estão deste momento, porque isto foi muito interessante, vê-los no primeiro dia e vê-los nem a meio... muitos mais sorrisos, mais felizes*”.

Ao longo da entrevista, a investigadora percebeu que em termos de acompanhamento do grupo, este é feito à distância, através das novas tecnologias por ambas as técnicas “*...efetivamente, hoje continuam-se a encontrar numa data de atividades, todos eles, até porque um deles tem uma associação recreativa, como tem muitos programas ele continuam a enquadrar todos nesses programa mas continuam a ir umas tardes e umas noites de poesia aqui ali eles tem um grupo no WhatsApp*” e ainda presencial “*pronto de vez em quando ainda vou encontrando um ou outro*”. A técnica assistente social admite que poderia ter dado mais atenção ao grupo “*...agora é assim, eu também acabei por no final do projeto deixá-los um bocado na mão e entregue a eles próprios, sabia que o grupo estava coeso, que o grupo... se tinha constituído, sabia que eles iam continuar a juntarem-se e a encontrarem-se e tudo*”.

A equipa técnica referiu também, no que diz respeito aos resultados, que o grupo manifestou uma preocupação ao longo do curso “*e depois? O que vai acontecer depois*”.



*da formação, acabou?”* pois os idosos destacaram a ideia de voltar a repetir o programa já antes deste estar a terminar.

No final do curso, *“surgiram algumas ideias de negócio, mas algumas um bocadinho, (...), muito irrealizáveis”* (...) a primeira ideia que surgiu veio de um senhor que *“achava que a misericórdia podia ceder ali um talhão para eles criarem uma estufa de flores e venderem”* (...) a segunda ideia partiu de *“(…) uma senhora, ela gosta muito de ler e lê muito bem e queria criar uma hora do conto e ir um bocadinho às instituições promover isto, agora é assim, as instituições todas aceitam a estas coisas, mas aceitam voluntariado (...)*” Ainda assim, a técnica remata que *“do ponto de vista de eu os deixar na mão, foi porque depois também começa todo um conjunto de atividades, e se calhar\_o que eles estariam mais a espera no fundo no fundo era daquele tal Clube de... tipo centro de convívio, não é, que ...o facto de não haver continuidade...”* mas não deixa de saber e referir várias vezes que sabe *“do quão importante foi (o curso) até aplicarem na vida pessoal, muitas daquelas coisas que eles foram aprendendo”*.

Em relação à continuidade ou a realização de um segundo curso, a responsável pela formação *“cheguei a mandar um email para POISE, para o programa que financia o projeto para dar continuidade (...) porque aquelas pessoas são muito válidas e podia ser um projeto de boas praticas, mas até ao momento não obtive resposta”*. Ambas as técnicas referem também que o facto de existir esta dissertação poderá ser um fator positivo na criação de respostas distintas para os idosos, além das que existem em modo standard pois, tal como refere a socióloga, *“as pessoas não estão velhas, não estão limitadas, são pessoas muito ativas e pode ser uma ferramenta válida até para as empresas”*, esta ideia é partilhada em ambas as entrevistas.

De modo a completar o curso, *“conseguimos organizar aqui um debate com professor António Fonseca<sup>3</sup> para debater um bocadinho estas questões todas sobre a reforma e a importância das pessoas se prepararem para estes processos (...) organizamos algumas visitas a projetos criados...”*, uma vez que a *“mais-valia deste projeto foi podermos construir os temas de acordo com o grupo em questão”*.

De um modo geral, com base nestas entrevistas, podemos concluir que o programa foi realizado sem ter como principal objetivo a administração de um curso para idosos reformados, mas sim tendo por base sobretudo uma oportunidade de financiamento

---

<sup>3</sup> António Manuel Godinho da Fonseca é Psicólogo e Professor Associado da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, no Porto. Doutorou-se pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, da Universidade do Porto, em 2004. É especialista em Psicologia do Desenvolvimento, com especial enfoque no processo de Envelhecimento

nacional. Ambas as técnicas reconheceram, porém, a importância de criar um programa que disponibilizasse aos jovens reformados daquele território ferramentas de ocupação de tempo, de gestão de tecnologias, de promoção de bem-estar físico e mental num período de “pós fase de lua-de-mel”, bem como a concretização de um projeto individual de reforma. Esta última expectativa acabou por não se concretizar devido à preferência por um objetivo grupal delineando pelos participantes em torno de um projeto de horticultura (estufa de flores). Este objetivo, todavia, revelou ser irrealizável dado os custos envolvidos. De um modo global, o curso ministrado, na opinião das técnicas, teve um impacto positivo no grupo.

#### d) O impacto percebido do ATIVAR na vida dos idosos

Após a análise do impacto que a formação teve na vida dos idosos à luz da equipa técnica, é necessário, estudar de que forma a formação influenciou a vida destas pessoas. Deste modo, importa investigar os aspetos positivos, os negativos e qual foi o módulo que cada idoso gostou particularmente.

No que diz respeito aos aspetos menos positivos da formação e embora a maioria referisse que não teria nada a mudar nem a alterar, pois até gostariam de repetir “*foi perfeito, eu não mudava nada*” (Entr. 1), ao longo das entrevistas foi possível perceber que os idosos gostariam de realizar algumas alterações, nomeadamente ao nível da informática: módulo III – Tecnologia da informação e da comunicação do dia-a-dia. Entre as várias sugestões de melhoria, incluem-se: “*daquilo da informática perdemos um bocado todas porque cada uma tinha as suas dificuldades, foi aí que nos sentimos um bocado perdidas por causa do grau de conhecimento de cada uma e a professora não chegava a todas (...)*” (Entr. 2) referindo também que foi nesse módulo que mais sentiram um distanciamento cultural, pois, “*havia pessoas que nunca tinham pegado num telemóvel*” (Entr. 2). Para colmatar esta falha, a formanda referiu como sugestão a realização de “*um curso à parte especificamente para informática*” (Entr. 2), outro idoso refere também em relação ao mesmo tema “*os computadores foi muito pouco, porque eu lá (no local de trabalho) trabalhava com computadores e era um computador por pessoa, aqui não, era um para dois*” (Entr. 9).

A disciplina de informática foi apontada pelos idosos para futuras melhorias, não sendo expectável retirar caso houvesse continuidade da formação: “*havia uma disciplina, que era importante, a informática, que eu achei muito pouco tempo, queria aprender o*

*Excel e não deu tempo*” (Entr. 6). As tecnologias de informação e comunicação são de extrema importância no dia-a-dia, mas no caso dos idosos em particular, pois permitem um acesso mais facilitado a fontes de informação distintas, à conexão com pessoas que ao longo do tempo foram perdendo o contacto, como por exemplo amigos de infância, colegas de trabalho, familiares. Este método de comunicação ainda é mais importante no período de pandemia em que vivemos, pois há impedimentos de ajuntamentos familiares, em alguns casos famílias que não podem viajar para estar com os seus pais, avós ou outros familiares. O acesso a este tipo de tecnologias permite o estreitamento da distância através do virtual, seja por vídeo chamada, chamadas telefónicas ou outros mecanismos como mensagens escritas.

Apesar de só ter sido uma pessoa a fazer referência à dificuldade da criação do grupo para dar início à formação, esta preocupação foi ao encontro de uma das dificuldades sentidas por parte das técnicas. A idosa referiu que existia na sociedade um estereótipo em os velhos não precisarem de aprender: *“Inicialmente não havia pessoas para constituir o grupo... as pessoas diziam: Não tenho nada para aprender, tenho é para dar!”* (Entr. 2).

A questão do conhecimento e do grau de escolaridade também foi algo referido nas entrevistas, um idoso refere que: *“Havia pessoas que não sabiam escrever, e havia pessoas com frequência universitária. O nível de conhecimento era muito diferente, mas tudo gente muito humilde”* (Entr. 12), enquanto que outra idosa se refere a esta situação específica, mas de forma contrária, sendo: *“O olhar superior, elas eram superiores, eram mais desenvolvidas na letra, mas gostei muito”* (Entr. 4). Este tipo de heterogeneidade pode ter duplas interpretações, por um lado pode causar um distanciamento entre o grupo devido à diferença dos saberes, por outro uma aproximação devido à partilha dos diferentes tipos de conhecimentos que cada elemento tem.

A localização da formação foi vista como um fator positivo pela grande maioria do grupo, embora as generalidades dos participantes não se conhecessem mesmo sendo da mesma área de residência. Este aspeto apenas foi destacado como negativo por um elemento do grupo que refere *“Era quase tudo pessoas da Madalena, e eu não conhecia ninguém. Torna difícil manter o relacionamento”* (Entr. 12).

Uma vez que fazia parte do programa a possibilidade de criação de um projeto de reforma, diversos idosos apontam como fator negativo o facto de não terem concretizado os planos idealizados no fim do curso, passo a citar algumas expressões utilizadas pelos

idosos: *“na prática no fim de contas os projetos não foram a avante, nem o das flores, nem o da poesia nem o outro (leitura)”* (Entr. 11); *“era uma vontade minha e da maioria dos colegas, para termos uma coisa, pronto não ficarmos parados”* (Entr. 7); *“não ter avançado com o projeto da estufa, aquilo ia ocupar as pessoas, porque é horrível não ter nada para fazer”* (Entr. 6); *“pena não ter dado certo o projeto das flores, fazia-me bem ter uma ocupação e um extra conforme rendesse”* (Entr. 8). ~

A diferença de idades também foi referida por uma pessoa: *“A diferença de idades, sendo eu a pessoa mais nova do grupo...”* (Entr. 12);

E por fim, o último aspeto menos positivo apontado pelo grupo foi a falta de continuidade do projeto. Várias pessoas referiram: *“Pena não haver mais, gostei muito”* (Entr. 8); e outro idoso completa: *“estes cursos são um bocadinho irregulares porque requerem autorizações, não saem do forno de um dia para o outro, o que é uma pena”* (Entr. 12), o que faz refletir sobre a pertinência deste tipo de projetos, que têm limitações ao nível de recursos por serem financiados, mesmo sendo considerados uma “boa prática”, neste caso em relação ao envelhecimento.

Foi conseguido uma rotina para este grupo de idosos, onde tiveram oportunidade de aprender como se prepararem para a reforma, no entanto é importante pensar que estes projetos nem sempre são a resposta para as reais necessidades dos idosos, pois estes projetos nem sempre tem continuidade, como foi o caso e isso pode gerar sentimentos ambivalentes no grupo em causa.

Por oposição aos aspetos menos positivos, é importante referir também aqueles que os idosos referem como sendo aquilo que o curso trouxe de maior impacto para suas vidas, assim alguns idosos utilizam a expressão *“foi um fenómeno”* (Entr. 1) quando lhes foi pedido para enumerarem alguns pontos positivos.

Dos diversos aspetos, importa sintetizar o conhecimento que adquiriram, o convívio, a amizade, a criação de rotina bem como o subsídio diário que lhes foi pago pela frequência do curso.

Relativamente ao conhecimento, convívio e amizade os idosos foram referindo: *“(...) foi uma janela em que acumulei conhecimento, amizade, muitas amizades”* (Entr. 1); a mesma ideia foi partilhada pela (Entr. 2) que refere *“(...) de repente apareceu um grupinho bom (...) e não nos conhecíamos de lado nenhum e a maior parte são pessoas daqui”*. Um idoso salienta também que *“fiquei a gostar da companhia das pessoas, do ambiente que era familiar... um ambiente de amizade. Pelo menos para mim”* (Entr. 7),

em relação aos motivos para a frequência da formação a (Entr. 10) refere que *“(...) fui pelos conteúdos também, mas mais pelo convívio... de estar com pessoas. Ficou a amizade com todas elas!”*, a idosa (Entr.9) diz *“eu não conhecia ninguém, limitava-me à vida casa-trabalho (...) e depois de conhecer vamos saindo”*.

No que diz respeito à rotina do seu dia-a-dia, os idosos mencionaram: *“fez-me sair da cama todos os dias, ter uma rotina (...) era aquele tempo ocupado”* (Entr. 11), nesta linha de raciocínio, outro idoso completa *“(...) o tempo do curso, havia ali uma ocupação, um objetivo e uma rotina... um ritmo de vida”* (Entr. 12), sendo que *“é preciso ser estruturado para ocupar o tempo livre, mas avalio o curso como muito positivo (...) e até porque pode ser aproveitado para pessoas com menos de 65 anos com uma pré-reforma”*, como refere o (Entr. 6), mas na essência, *“obriga as pessoas a sair de casa, a fugir do seu conforto”*, tal como salienta a (Entr. 2).

A inexistência de atividades na freguesia que fossem ao encontro das suas reais necessidades, foi algo referido por alguns elementos do grupo, segundo (Entr. 2), o ATIVAR colmatou essa falha. *“As ofertas que existiam na comunidade para ocupação do tempo baseava-se em croché, jogo de cartas, (...) que não estimulavam positivamente, o curso veio colmatar essa falha na freguesia, era mais proveitoso, mais individual”* quando comparado com universidades seniores, atividades de costura e croché ou jogos de cartas.

Em relação ao valor auferido diariamente, este foi recebido de forma positiva devido ao valor reduzido das pensões de reforma que muitos idosos recebem, tal como refere a (Entr. 2) *“(...) por um lado remunerarem com o subsídio de alimentação, a muita gente dava jeito esse dinheiro”*, esta ideia é partilhada por diversos formandos, nomeadamente pela (Entr. 3) que refere *“(...) e depois temos a ajuda monetária, pois as reformas são mínimas”*.

Para finalizar, questionou-se aos idosos quais os módulos que tinham gostado mais e a larga maioria respondeu sem hesitar a enfermagem: *“eu gostei de alguns monitores, precisamente dos enfermeiros, que eram um espetáculo, motivavam os alunos geravam curiosidade e isso é fantástico!”* (Entr. 6), na mesma linha, a idosa da (Entr. 8) referiu que *“o que os enfermeiros nos ensinaram, de vez em quando ainda vou lá espreitar”* e para colmatar, *“gostei de enfermagem, aprendi coisas que nem imaginava que pudessem ser assim”*, refere o idoso (Entr. 12). O facto de os idosos terem gostado particularmente mais do módulo da enfermagem deve-se aos conteúdos práticos que

foram abordados, que fez com que adquirissem conhecimento útil que permitisse estar alerta para futuras ocorrências relacionadas com a saúde deles.

Uma idosa (Entr. 1) referiu o módulo da cidadania ativa como o mais pertinente no programa de formação: *“O que me encheu mais as medidas foi o de Cidadania Ativa... este módulo foi o que me trouxe mais novidade... em que eu aprendi, em que eu senti... eu virei-me para as pessoas (...)”*. No processo de envelhecimento, aquilo que acrescenta valor a este momento faz com que os idosos se sintam úteis pois são capazes de adquirir conhecimento e são capazes de o transmitir a terceiros em caso de necessidade.

O módulo de TIC – tecnologia da informação e comunicação - foi mencionado para que fossem realizadas algumas melhorias no futuro, no entanto este também criou um impacto muito positivo na vida dos idosos, pois alguns nunca tinham utilizado computadores ou telemóveis, por isso podemos salientar como positivo o facto deles, agora, fazerem uso dessas tecnologias: *“(...) tenho computador... comecei a fazer certas coisas, uso o telemóvel (...)”* (Entr. 4), ou então como refere a (Entr. 10) *“gostei dos computadores, para aprender um bocadinho, de vez em quando ainda utilizo”*, sendo que o (Entr 12) complementa *“a informática criou ligação entre as pessoas, quando um não sabia o outro ajudava, havia partilha de informação”*. Tal como referido anteriormente, o uso das tecnologias traz vantagens e desvantagens para as pessoas, mas focando apenas nas vantagens nomeadamente para neste grupo específico, os aspetos positivos foram transversais a todos os elementos entrevistados, desde a partilha de conhecimento, ao uso frequente de telemóvel / tablet / computador para atualizar conhecimento, manter contacto com a família e amigos ou simplesmente para passar algum tempo livre.

O módulo da cultura, também foi abordado algumas idosas, sendo que esta refere de uma forma geral: *“(...) foram tudo coisas úteis, gostei da parte da saúde, da poesia e da informática.”* (Entr. 11).

### **3.2 Discussão dos resultados**

A realidade social atual nem sempre potencia os recursos dos mais velhos e, por essa razão, cada vez mais é necessário repensar o trabalho a ser feito com esta população, de modo a que o seu envelhecimento seja o mais saudável, ativo e produtivo possível: potenciando o papel preventivo na promoção da saúde; fomentando a participação social, cultural e política dos mais velhos na sociedade; recuperando o foco comunitário que os

mais velhos prestam à sociedade; ajudando a capacitar para a autogestão do seu dia a dia e das atividades inerentes às pessoas mais velhas.

Estes pontos só são possíveis de realizar se existir uma intervenção pensada junto dos idosos de modo a promover a saúde; a participação social; a integração na comunidade; promoção da cultura, educação e lazer.

Após percebermos em que consistia o projeto *ATIVAR*, o perfil do grupo envolvido, bem como o impacto que esta formação teve na vida dos idosos, conseguimos perceber que a reforma, enquanto acontecimento vital, deve ser analisada à luz da perspetiva desenvolvimental, pois devem ser considerados os diversos fatores- biológico, psicológico e social - determinantes para uma transição bem-sucedida.

Além disso, tal como referenciado por Fonseca (2011), é importante que o indivíduo desenvolva interesses individuais para além dos profissionais enquanto ainda está na vida ativa pois o processo de desenvolvimento humano ao longo da vida implica mudanças e adaptações. No entanto, nem todos os indivíduos lidam com as transições da mesma forma, existindo diferenças individuais neste processo.

Apesar do projeto *ATIVAR* ter sido administrado a população previamente reformada, a análise da literatura, como por exemplo França (2010), refere que o desafio principal do envelhecimento para as organizações está na forma como os trabalhadores mais velhos se vão manter dentro das empresas e dão início ao processo de transição e adaptação da reforma. Por essa razão, urge que cada instituição os apoie neste processo de transição, tal como foi referido por alguns idosos durante o momento das entrevistas, de modo a proporcionar aos trabalhadores a possibilidade de planificação do futuro, preparando aqueles que preferem reformar-se e em simultâneo atualizar os que desejem manter-se no mercado de trabalho.

O bem-estar de cada indivíduo durante o processo de transição – adaptação à reforma não depende apenas do processo dentro de cada organização, mas sim de todos os campos à sua volta, tais como a autoaceitação, a autonomia, o controlo da própria vida, da satisfação conjugal, da relação com a saúde, dos recursos financeiros, entre outros. Estes influenciam a vivência da reforma e também estão presentes ao longo do resto do ciclo vital de cada indivíduo.

Deste modo a inclusão de assuntos como a preparação financeira, promoção da saúde e melhoria de qualidade de vida devem estar presentes em programas de preparação para a reforma de modo a ajudar os indivíduos a lidar com perdas que este momento possa

trazer e com os ganhos a ele associados. Estes devem considerar a inclusão de atividades de formação, lazer e integração social, pois tal como Loureiro (2014) refere, os indivíduos percecionam a passagem à reforma em função das suas características pessoais e das suas vivências do passado, sendo que este momento específico da vida de cada um tem uma influência direta na rotina de cada pessoa.

Segundo Pocinho (2017), é importante que os programas de preparação para a reforma sejam compostos por equipas interdisciplinares com facilitadores neste processo, que façam um acompanhamento periódico, com sensibilização, realização de diagnósticos e avaliações constantes da evolução individual que, está interligado com a ligação ao coletivo de cada pessoa. Porque cada pessoa interpreta os indicadores ambientais, socioeconómicos e políticos de uma determinada forma. O autor salienta que o curso irá permitir aos trabalhadores terem um olhar no passado com visão no presente de modo a conseguir lidar com eventuais frustrações deste momento do ciclo de vida, tendo em conta as diversas variáveis da vida de cada indivíduo, tal como idade, género e qualificações.

O mesmo autor refere que quanto melhor é a capacidade de trabalho antes da reforma, melhor será a qualidade de vida mais tarde. Aqueles que se prepararem para a reforma com antecedência são melhores sucedidos nesta fase, experimentando um maior bem-estar e uma perspetiva mais ampla do envelhecimento, sendo que a preparação para a reforma é cada vez mais requisitada por parte dos indivíduos, uma vez que este momento da vida pressupõe reorientação e organização de hábitos de vida. Estes programas devem ser informativos e formativos, contendo temas como a sobrevivência, fatores de risco, e fatores de saúde e bem-estar, pois é cada vez mais fundamental dar respostas às necessidades específicas de todos aqueles os que se encontram a transitar para a reforma. Estes temas vão ao encontro daquilo que foi abordado na formação e que foram vistos como úteis pelos idosos.

Importa salientar que alguns idosos que frequentaram o programa *ATIVAR* mencionaram a ausência de respostas sociais que fossem ao encontro das suas necessidades, pois não criavam estímulo da forma como eles pretendiam. Inclusive, alguns idosos referem que procuraram diversas atividades para fazer, no entanto não pretendiam centros de dia, universidades seniores, clubes de cartas, croché ou outras atividades similares. Por essa razão, referem que o *ATIVAR* para além de lhes ter proporcionado uma rotina cheia de estímulos permitiu-lhes ainda adquirir conhecimentos,



tal como ambicionavam. Loureiro (2015) no seu estudo, concluiu também que um programa formativo deste tipo traz melhorias na perceção e a adaptação à reforma mesmo em indivíduos que já se encontrem reformados.

O facto de os idosos estruturarem o seu dia-a-dia, tal como refere Fonseca (2012), confere aos indivíduos benefícios tais como a melhoria da autoestima, a identidade pessoal e integração em redes sociais, assim como participação na vida económica, sentimentos de autonomia e sentido à vida. Esta conclusão de dados serve de alerta para a necessidade de refletir sobre o tipo de respostas sociais atualmente existente para a população mais velha, bem como qual o papel destas pessoas após o cessar da sua vida profissional.

Portanto, a formação apesar de ser algo que surgiu de uma oportunidade de financiamento, foi sendo construída com base no grupo que tinham à frente tendo em conta as suas reais necessidades, por essa razão a contratação das formações foi sendo feita à medida que os tópicos iam surgindo. Chapman (2002) refere que é importante que o indivíduo se prepare para a reforma em diversas áreas, tais como a financeira, a física, e a de bem-estar emocional. Ao analisarmos os módulos formativos conseguimos perceber que os conteúdos eram diversificados e variados onde se abordava o indivíduo como um todo, desde a saúde física e mental, às questões de nutrição, do bem-estar, a importância da prática desportiva, do mindfulness e da inteligência emocional.

Para além disto, as técnicas perceberam que fazia parte da vontade do grupo ter conhecimentos ligados à área da gestão para a possibilidade de abertura de um negócio próprio e por essa razão também lhes foi transmitido esse tipo de conhecimentos.

Tendo em conta o baixo valor monetário das reformas da grande maioria do grupo, alguns idosos manifestaram vontade de desenvolverem um negócio, ainda que a tempo parcial, onde pudessem retirar um valor monetário extra no final do mês para poderem fazer face a algumas despesas mensais extras.

Os idosos vivenciaram períodos eufóricos de liberdade de tempo, espaço e compromissos, que rapidamente passaram ao oposto, ou seja, a angústias sobre o que fazer com tanto tempo livre e como aplicá-lo de forma produtiva. Isto está relacionado com a identidade pessoal que persiste e evolui independentemente da passagem à reforma, uma vez que há uma expansão dos papéis anteriores e desenvolvimento de novos papéis, tal como refere Atchley (2000). Para além disso, existem, tal como tivemos oportunidade de estudar no capítulo teórico, as diferentes fases de adaptação à reforma que implicam

por exemplo períodos eufóricos na fase de lua-de-mel, mas que há medida que o tempo vai passando e os acontecimentos fluírem os idosos poderão passar pelas outras fases de Atchley (2000).

Para além disso outra situação referida foi o facto de não terem tido apoio para o desenvolvimento do projeto por parte de entidades locais como por exemplo, juntas de freguesia e universidades seniores, que não acreditavam que os idosos pudessem beneficiar de um projeto formativo que os capacitasse para uma vivência da reforma de forma mais plena e estruturada. Mesmo sem este apoio, o projeto aconteceu e hoje é visto como um exemplo de boas práticas pela comunidade.

De notar que alguns idosos declinaram participar na formação pois prestavam apoio aos seus filhos e /ou netos. Dada às novas realidades ao nível do mercado laboral, falta de incentivo à natalidade, bem como falta de apoio institucional para os pais apoiarem nas atividades os seus filhos, quem acaba por assumir estas tarefas, muitas vezes são os avós (ao nível da alimentação, transporte para diferentes atividades extracurriculares ou outras tarefas necessárias). Com isto, os idosos sentem-se úteis, voltando a criar uma rotina em volta dos filhos, netos e da família, apoiando sempre que necessário, de modo a que os filhos possam dedicar-se à vida laboral.

Quando os idosos têm a oportunidade de frequentar uma formação deste tipo e recusam devido à rotina familiar pré-estabelecida, isso acontece devido ao sentimento de utilidade associado ao cuidado com os filhos /netos, bem como ao facto de terem uma rotina diária estipulada que ajude na estruturação do seu dia-a-dia.

A heterogeneidade do público, efetivamente permitiu uma diversificação dos conteúdos da formação bem como um ajuste às suas reais necessidades, no entanto importa refletir se será proveitoso ou contraproducente esta heterogeneidade. Neste caso em particular, pode se observar que teve um resultado positivo, uma vez que existiu partilha de conhecimentos entre eles, embora também tenha criado sentimentos relacionados com a inferioridade, nomeadamente em relação à informática que foi vista como aspeto a ser melhorado - pois existia a discrepância no grupo entre quem nunca tinha usado um telemóvel e quem trabalhasse diariamente com computadores – um dos módulos que mais gostaram de frequentar pela utilidade que obtiveram para o seu dia-a-dia na atualidade.

O leque de atividades que os idosos realizavam ao longo do seu dia-a-dia de modo a ocupar o tempo livre, era relativamente grande, de modo a manterem-se ocupados,

criarem uma rotina, conhecerem novas pessoas para evitar ficar em casa. E efetivamente à luz dos conceitos do envelhecimento bem-sucedido, e produtivo esse objetivo foi cumprido, pois efetivamente, hoje continuam-se a encontrar em diversas atividades. Foi criado um grupo no WhatsApp de modo a manterem contacto entre si e entre a equipa técnica, permitindo um acompanhamento dos idosos pós término da formação.

A equipa técnica referiu que o grupo manifestou uma preocupação relacionada com a incerteza do que iriam fazer depois do termino da formação, pois existia muita vontade para a repetição deste programa, mas será que a formação financiada poderá ser a resposta para a falta de resposta diversificada na sociedade atual?

Em relação às ideias de negócio que surgiram no final do percurso formativo, nomeadamente a criação de uma estufa de flores – que necessita de um investimento inicial ainda elevado (ao nível monetário e ao nível de tempo investido) e pressupunha a concessão de um talhão por parte da misericórdia de modo a que os idosos pudessem arrancar com o negócio; e a segunda ideia passava pela criação da “hora do conto” nas instituições, apesar desta proposta ser interessante, seria ao nível de voluntariado e não como fonte extra de rendimento.

Ambas as ideias, apesar de terem alguns idosos interessados, não avançaram. Em relação à estufa de flores, o projeto foi visto como irrealizável por parte da equipa técnica, primeiramente devido à ideia implícita da cedência do talhão e depois devido a toda a logística que passa por plantar as flores, cuidar, apanhar e vender em tempo útil. Dada a idade e a condição física de alguns dos idosos interessados, esta ideia de projeto reforma acabou por ser colocada de parte. A segunda ideia, como referido funcionaria como projeto de voluntariado, onde foi dada a oportunidade à idosa de treinar em diversas instituições e a adesão foi positiva, no entanto não poderia ser visto como um projeto rentável a curto-médio prazo.

De forma a debater estas questões sobre a reforma e a importância das pessoas se prepararem para estes processos é cada vez mais importante fomentar a discussão pública sobre a consciencialização da preparação para a reforma, o que acontece raramente na nossa sociedade. Nem sempre este tema tão essencial é debatido dentro das próprias empresas de modo a proporcionar formação aos colaboradores mais velhos para que eles pensem de que forma pretendem preparar (ou não) a saída do mercado de trabalho, que pode ser feita de diversas formas tais como por exemplo a passagem para parte-time.

A preparação para a reforma deve ser feita em diversos níveis tais como o financeiro e a saúde de modo a que seja construída uma vivência da reforma mais plena e estruturada.

Embora a formação para jovens reformados que estamos a analisar tenha tido por base, sobretudo uma oportunidade de financiamento nacional, após o término do projeto esta não foi privilegiada nas novas oportunidades de investimento na formação através de entidades financiadoras. Esta situação, na nossa perspetiva diz muito sobre a relevância que é dada em termos sociais e políticos que é dado ao tema do envelhecimento produtivo e bem-sucedido. A reforma acaba por não ser vista e / ou analisada como uma etapa ou fase integrativa da vida pessoa, e por essa razão poderá ter uma conotação negativa na nossa sociedade.

Este programa colmatou algumas falhas neste grupo específico, nomeadamente ao nível da saúde, transmitindo conhecimentos que permitiam aos idosos detetar alguns sinais de alerta por exemplo (diabetes, AVC, tratamento de feridas, entre outros).

Dado o público alvo que frequentou a formação – pessoas jovens reformadas - a diferença de idades foi referida por uma pessoa, no entanto, não podemos tomar como um aspeto totalmente negativo, pois o grupo aprendeu muito entre si na partilha de conhecimentos e no convívio que foram realizando de modo a promover a amizade, a criação de rotinas, bem como o subsídio diário que lhes foi pago pela frequência do curso. Cada um destes fatores tem uma influência na promoção de um envelhecimento bem-sucedido e na inclusão social das pessoas, o que vai ao encontro dos objetivos iniciais do programa.

### **3.3 Conclusões**

Os velhos de hoje têm uma necessidade de ocupação de tempo que não passam pelas respostas sociais típicas, nomeadamente centros de dia e / ou universidades séniores. Enquanto procuram estímulos, procuram também companhia e um grupo coeso de pessoas para o desenvolvimento de atividades distintas.

Tendo em conta os objetivos inicialmente estabelecidos para estudar a *“Experiência de adaptação à reforma: O impacto do programa formativo ATIVAR para jovens reformados”*, nomeadamente aferir a perceção das técnicas e do grupo de idosos num programa formativo para uma preparação para a reforma, de modo a perceber o

impacto que um programa pode ter na vida destes idosos, na inclusão social destas pessoas, no possível aumento dos seus rendimentos, na promoção da saúde mental dos idosos e por fim que influência pode este programa ter no alargamento da rede de relacionamento dos idosos.

Tendo por base as entrevistas realizadas, concluiu-se que o grupo de idosos que frequentou o programa formativo tinham uma necessidade de ocupação de tempo e de estímulo mental que não ia de encontro com as atividades que tipicamente existem na sociedade, por isso na perspetiva do grupo este programa formativo colmatou uma falha nas respostas sociais já existentes, uma vez que ocupou o tempo livre destas pessoas, reforçando as redes sociais locais, tendo em conta um objetivo final comum, que no caso em concreto acabou por não se concretizar (criação de um projeto como a estufa de flores por exemplo).

É importante que sejam repensadas as respostas sociais de modo a incluir estas novas necessidades dos mais velhos, especialmente os que já frequentam algum tipo de resposta social. Seria viável a implementação de uma formação deste cariz numa IPSS?

O estudo realizado com os participantes da formação e com a equipa técnica do *ATIVAR*, vai ao encontro daquilo que a revisão de literatura nos mostra. A maioria dos idosos não planeou a reforma o que de certa forma poderá hipotecar o envelhecimento ativo, saudável e produtivo. No entanto, esta preparação pode ser feita aquando o momento da entrada na reforma ou posteriormente, de modo a fornecer ferramentas aos indivíduos que lhes permitam o favorecimento de hábitos saudáveis, o estímulo para uma participação ativa na comunidade, uma capacitação para a cultura, formação e autodeterminação, o acesso às novas tecnologias, de forma a canalizar o tempo livre em atividades e projetos diversificados.

Moreira (2020) vai ao encontro das conclusões retiradas desta dissertação, no sentido em que é cada vez mais necessário a promoção de respostas alternativas para os mais velhos. Referindo também que a participação social é uma dimensão fundamental do envelhecimento ativo, sendo que é também uma das maiores fragilidades junto da população idosa.

A mesma autora salienta ainda a promoção de uma vida autónoma e independente e que isso passa pela implementação de medidas intersectoriais de modo a promoção de anos de vida saudáveis, bem-estar psicológico, rendimentos, uso das tecnologias de informação e comunicação, vínculos sociais e redes de apoio.

Podemos concluir que os idosos que participaram no programa *ATIVAR* maioria não planeou a reforma o que de certa forma poderá hipotecar o envelhecimento ativo, saudável e produtivo, assim, esta preparação pode ser feita aquando o momento entrada na reforma ou posteriormente, de modo a fornecer ferramentas aos indivíduos que lhe permita o favorecimento de hábitos saudáveis, o estímulo para uma participação ativa na comunidade, uma capacitação para a cultura, formação e autodeterminação, o acesso às novas tecnologias, de forma a canalizar o tempo livre em atividades e projetos diversificados, entre outros.

Portanto o projeto *ATIVAR* foi um exemplo de boas práticas no que diz respeito ao aproveitamento do tempo livre dos idosos, aquisição de conhecimento e reforço de socialização entre os indivíduos.

## Bibliografia

- Aitken, M., & Rudolph, M. (2010). Biological and Social Theories of Aging (pp. 19-27). *Padila*.
- Alves, M. F. (2019). *Bem-estar afetivo no trabalho, preocupações de carreira pela reforma e o papel das organizações no processo de transição*. Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Anderson, M. L., Goodman, J., & Schlossberg, N. k. (1995). *Counseling adults in transition - linking practice with theory*. Springer: New York.
- Andrade, A. (2004). *Programa Qualidade do Ministério da Segurança Social e do Trabalho: Um modelo Integrado de Aplicação da CAF*. Lisboa: Secretria-Geral do Ministério da Segurança Social e do Trabalho.
- António, S. (2013). Das políticas sociais da Velhice à política social de envelhecimento. Em M. I. Carvalho, *Serviço Social no envelhecimento* (pp. 81-103). Factor-Edições de ciências sociais, forences e da educação.
- APAV. (2020). *Relatório Portugal Mais Velho*. Associação Portuguesa de Apoio à Vitima. Lisboa: APAV.
- Araújo, L. (2011). Exercite o seu corpo. Em O. Ribeiro, & C. Paúl, *Manual do Envelhecimento Activo* (pp. 13-44). Lisboa: Lidel.
- Association, A. P. (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais - DSM-5*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Atchley, R. C. (2000). Retirement as a Social Role (pp. 115-124). *J. Gubrium, Holstein. J. (Ed), Aging and Everyday Life*.
- Bardin, L. (2000). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Becker, H. S. (1977). Uma Teoria da Ação Coletiva . Rio de Janeiro : Zahar Editores .
- Bogdan, R. B. (1994). Dados Qualitativos. Em *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Brandão, D., Freitas, A., Ribeiro, Ó., & Paúl, C. (2016). Mental disorders in the oldest old: findings from the Portuguese national hospitalization database (pp. 72-73). *BMC Health Services Research, 16 Suppl 3*.
- Bravo, R. S. (2008). Entrevista. Em R. S. Bravo, *Técnicas de Investigación Social Teoría y Ejercicios* (pp. 351-369). Madrid: Thomson Editores Spain.

- Bravo, R. S. (2008). Observacion Documental. Em R. S. Bravo, *Técnicas de Investigación Social - Teoría y Ejercicios* (pp. 283-304). Madrid: Thomson Editores Spain.
- Camphenoudt, L. V. (2003). *Introdução à análise dos fenómenos sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Carvalho, M. I. (2013). *Serviço Social no envelhecimento*. Lisboa: PACTOR - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Chapman, E. N. (2002). *Guia para Planear a Reforma - Como planear o seu futuro e viver a reforma em plenitude*. Lisboa: Monitor.
- Costa, A. S. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. Lisboa: Direção Geral Da Saúde .
- Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, qualitative and mixed methods approaches*. Londres: Sage.
- Duarte, M. (2015). *Fragilidade em Idosos*. Lisboa: Coisas de Ler Edições, Lda.
- Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e Sociedade*. Oeiras : Celta Editora.
- Fernandes, A. A., Alburquerque, P., & Fonseca, A. (2016). *A (Re)forma das Reformas*. Coimbra: Edições Almedina.
- Ferreira, B. S. (1998). Uma visão Solidaria da Reforma da Segurança Social (pp. 50-57). *Ministério do Trabalho e da Solidariedade. Sociedade e Trabalho*.
- Firmino, H., Simões, M. R., & Cerejeira, J. (2016). *Saúde Mental das Pessoas mais Velhas*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas.
- Fonseca, A. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos (pp. 75-95). *Sociologia - Revista da faculdade de letras da universidade do Porto*.
- Fonseca, A. M. (2004). *Uma aborgagem psicologica da "passagem à reforma" - desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar .
- Fonseca, A. M. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento (pp. 124-131). *Contextos Clínicos*.
- Fonseca, A. M. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina.
- França, L. H. (2010). Preparação para a reforma: responsabilidade individual e coletiva (pp 47-66). *Psychologia - Imprensa da universidade de Coimbra*, 53.



- Gaspar, L. C. (2016). *Envelhecimento e Transição-Adaptação à Reforma: Um estudo de natureza quantitativa e qualitativa*. Viana do Castelo: Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. (2006). Promoção da Qualidade de vida dos Idosos Portugueses através da Continuidade de Tarefas Produtivas (pp. 137-143). *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7 (1).
- Graça, M. d. (2014). *Evolução Comparativa do Sistema da Lei de Bases da Segurança Social*. Algarve: Universidade do Algarve.
- Guedes, J. M. (2015). *Modos de Vida na Reforma. Construção de uma Tipologia*. Porto: U. Porto; Universidade de Aveiro.
- Guedes, J., & Fonseca, A. (2013). A conquista da reforma: Fases, Adaptação e Papéis dos reformados. Em ISSSP, *Investigação em Trabalho Social* (pp. 9-32). Edições Afrontamento.
- Guedes, J., Machado, I., Almeida, S., Zilhão, A., Alves, H., & Ribeiro, Ó. (2016). Perceived Barriers for using health care services by the older population as seen by the social sector: findings from the Vila Nova de Gaia Gerontological Plan (p. 9) *BMC Health Services Research*, 16 Suppl 3.
- Guillemard, A. M. (2004). Tipologia das práticas de reforma em função da relação com a estrutura social (pp. 29-43) *Gérontologie et société*, 111.
- Hornstein, G. A., & Wapner, S. (1985). Modes of experiencing and adapting to retirement (pp. 291–315). *The International Journal of Aging & Human Development*, 21 (4).
- Lenoir, R. (1990). Objet Sociologique et problème social. Em P. C. all, *Initiation à la pratique Sociologique*. Paris: Dunod.
- Lima, F. G. (2018). *O impacto da quebra da natalidade na sustentabilidade do sistema de segurança social português*. Porto: Faculdade de Economia Universidade do Porto.
- Loureiro, H. (2014). *A transição para a reforma em reformados portugueses*. Coimbra: Unidade de investigação em ciências da saúde: Enfermagem; Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Loureiro, H. (2015). *Construção de um programa promotor do envelhecimento ativo: o protótipo do programa reativa*. Coimbra: Unidade de investigação em ciências da saúde: enfermagem; Escola Superior de enfermagem de Coimbra.

- Loureiro, H. (2015). *REATIVA: programa promotor de um envelhecimento ativo*. Coimbra: Unidade de investigação em ciências da saúde; enfermagem; Escola Superior enfermagem Coimbra.
- Marôco, J. A. L. (2016). *Acta Médica Portuguesa*. Obtido de <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/6460/4534>
- Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Martins, R. M. (2003). Envelhecimento e Saúde: um problema social emergente. *Millenium- Revista do ISPV*.
- Martins, R. M. (2006). Envelhecimento e Políticas Sociais (pp. 136-137). *Millenium - Revista ISPV*.
- Martins, R. M., & Rodrigues, M. D. (2004). Esteriótipos sobre idosos: uma representação social gerontofóbica (pp. 249-251). *Millenium - Revista do ISPV*.
- Mendes, F. R. (2011). *Segurança Social: o Futuro Hipotecado*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Moreira, M. J. (2020). *Como envelhecem os portugueses - envelhecimento, saúde, idadismo*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Organization, W. W. (2017). *10 priorities towards a decade of healthy ageing*. Switzerland: WHO.
- Páscoa, P. M. (2008). *A importância do envelhecimento activo na saúde do idoso*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento Activo e redes de suporte social (pp. 279-280). *Sociologia, Revista da Faculdade de letras da universidade do Porto*, 15.
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lidel - edições técnicas, lda.
- Paúl, M. C. (1997). *Lá para o fim da vida: Idosos, família e meio ambiente*. Coimbra: Livraria Almedina .
- Pereirinha, J. A., & Carolo, D. F. (2009). *A Construção do Estado- Providência em Portugal: Evolução da despesa social de 1935 a 2003*. Lisboa: Gabinete de História Económica e Social.
- Piteira, M. M. (2014). *PSIQUE. E depois da reforma, sair ou não sair?: A gestão da idade em contexto de trabalho* (pp. 151-190).

- Pocinho, R., Belo, P., Silva, C. d., & Muñoz, E. N.-P. (2017). Bem-estar psicológico na reforma: a importância da preparação dos trabalhadores para a transição (pp. 11-25). *Revista Lusófona de Educação* (37).
- Portugal, J., & Azevedo, J. (2011). Otimize o seu Bem-Estar. Em C. Paúl, & O. Ribeiro, *Manual do Envelhecimento Activo* (pp. 220). Lidel.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2013). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rdrigues, E. V. (2013). Envelhecimento e Vulnerabilidade Social. Em *Envelhecimento: que desafios à intervenção social?* (pp. pp 81- 98). Edições Afrontamento.
- Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento "ativo" e os constrangimentos da sua definição. Em A. Lopes, *Envelhecimento Demográfico* (pp. 33-52). Porto: Faculdade de letras da universidade do Porto.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). Envelhecimento Ativo. Em O. Ribeiro, & C. Paúl, *Manual do Envelhecimento Activo* (pp. 1-11). Lisboa: Lidel - Edições Técnicas.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo* . Lidel - edições técnicas .
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2012). *Manual da Gerontologia*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas Lda.
- Rocha, A., Silva, A., Araújo, C., Peneda, L., Felícia, P., Gonçalves, S., Ferreira, A. (2020). Fatores que influenciam a transição saudável para a reforma: revisão integrativa (pp. 79-89). *Revista de investigação & inovação em saúde*, 3.
- Rodrigues, R. M. (2004). Estereótipos sobre idosos: uma representação social gerontofóbica (pp. 249-253). *Milleniun - Revista do Instituto Superior Politécnico de Viseu* N 29.
- Rosa, M. J. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rosas, I. D. (2015). Idoso, Vulnerabilidade, Risco e Violência: Que medidas de proteção? (pp. 22-26). Senhora da Hora, Porto, Portugal: S.N.
- Santos, B. D. (1987). O Estado, a sociedade e as Políticas sociais. Em *Sociedade, Medicina e Saúde* (pp. pp. 13 - 74). Centro de estudos sociais .
- Santos, B. S. (1998). *Uma visão solidária da Segurança Social*. Lisboa: Inião das mutualidades portuguesas & Centro de estudos sociais da faculdade de economia da Univ de Coimbra .

- Schlossberg, N. K. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition (pp. 2 - 18). (U. o. Maryland, Ed.) *The Counseling Psychologist*.
- Serra, A. V. (2002). O apoio social como mediador do stress. Em A. V. Serra, *O stress na vida de todos os dias* (pp. 117-213). Coimbra: Adriano Vaz Serra.
- Silva, A. S., & Pinto, J. M. (1986). *Metodologias das ciências sociais*. Porto: Edições Afrontamento.
- Soares, L. S. (2006). Velho, Idoso e terceira idade na sociedade contemporânea (pp. 1-29). *Revista Ágora, Vitoria, 4*.
- Soeiro, M. A. (2010). *Envelhecimento português - Desafios Contemporâneos, Políticas e Programas Sociais*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em Família: os cuidados familiares na velhice*. Porto: AMBAR-Ideias no Papel.
- Tonon, G. (s.d.). El Síndrome del Burnout. Em G. Tonon, *Calidad de Vida y Desgaste profesional - una mirada des Síndrome del burnout*.
- Vaz, E. (2008). *A Velhice na primeira pessoa*. Penafiel: Editorial Novembro.
- Veloz, M. C., Nascimento-Schulze, C. M., & Camargo, B. V. (1999). Representações Sociais do Envelhecimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica Porto Alegre, 12; n° 2*.
- Wang, M. (2007). Profiling Retirees in the Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being (pp. 455-474). *Journal of Applied Psychology, 92(2)*.
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological Research on Retirement (pp. 209-233). *Annual Review of Psychology, 65*.
- Wang, M., Henkens, K., & Solinge, H. V. (2011). Retirement Adjustment. A review of theoretical and Empirical advancements (pp. 204-213). *American Psychologist*.
- Wong, J. D., & Hardy, M. A. (2009). Women's Retirement Expectations: How Stable are they? (pp. 77-86). *Journal of Gerontology: Social Sciences 64B*.

## Webgrafia

ONU –05-06-2019

<https://www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt/>

Declaração universal dos direitos humanos –05-06-2019

<https://www.unidosparaosdireitoshumanos.com.pt/what-are-human-rights/universal-declaration-of-human-rights/articles-01-10.html>

Constituição da República Portuguesa –05-06-2019

<https://www.parlamento.pt/Legislacao/paginas/constituicaorepublicaportuguesa.aspx>


Envelhecimento Saudável –11-2020

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf;js](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;js)

## Anexos

### Anexo I – Panfleto do projeto formativo para jovens reformados

**Reformei-me.  
E agora?**



# ativar






**Projeto Formativo para Jovens Reformados (300h)**

**Mod 1 - Gestão do tempo e perspectivas sobre a reforma**  
**Mod 2 - Saúde e envelhecimento bem-sucedido**  
**Mod 3 - Tecnologias da informação e da comunicação do dia-a-dia**  
**Mod 4 - LAB da felicidade e do bem-estar**  
**Mod 5 - Cidadania Ativa**  
**Mod 6 - Projeto de reforma**

<b>Destinatários</b>	Jovens reformados
<b>Local</b>	Lar Tavares Bastos Rua António Francisco Sousa, N°216/38 4405-726 Madalena
<b>Horário</b>	9:00 às 13:00 Setembro a Dezembro 2018
<b>Apoios</b>	Subsídio de alimentação (4,77€)

**Inscrições Abertas**

Misericórdia de Gaia  
Gabinete de  
Empreendedorismo e  
Inovação Social  
eis@scmg.pt  
223773350



## Anexo II – Consentimento Informado



### **CONSENTIMENTO INFORMADO – Entrevista Semiestruturada**

\_\_\_\_\_ aceito  
participar de livre vontade no estudo de autoria de Cláudia Isabel Ribeiro Leal (Aluna do Instituto Superior de Serviço Social do Porto), orientado pela Professora Doutora Joana Guedes (Professora Auxiliar do Instituto Superior de Serviço Social do Porto), no âmbito de uma dissertação de mestrado em Gerontologia Social.

Foram-me explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo que visa compreender a experiência de transição para a reforma de um grupo de pessoas participantes no projeto *ACTIVAR*, e o impacto da sua experiência de participação em módulos de formação e sensibilização específicos no âmbito da preparação e gestão da vida após a reforma.

Declaro que aceito responder a esta entrevista de forma voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim. Entendo, ainda, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada.

Entendo, por fim, que ao participar neste trabalho, estou a colaborar para o desenvolvimento da investigação na área do planeamento da reforma, não sendo, contudo, acordado qualquer benefício direto ou indireto pela minha colaboração.

Confirmo que li e entendi toda a informação

Nome \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

### **Anexo III – Guião de entrevista às técnicas organizadoras do projeto**



#### **Entrevista**

#### **Grelha de Entrevista para as responsáveis da organização do curso**

O meu nome é Cláudia Leal e sou licenciada em Serviço Social desde 2017. Neste momento sou estudante de mestrado em Gerontologia Social, no Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP), encontrando-me a desenvolver a minha tese de dissertação sob o tema “*Planeamento, Transição e Adaptação à Reforma*”. No contexto do meu estudo pretendo entrevistar as pessoas envolvidas no curso de preparação para a reforma, desenvolvido pela Santa Casa da Misericórdia de Gaia, com o intuito de refletir sobre o impacto que esta experiência formativa teve na vivência da reforma.

- 1- Qual a sua formação de base?
- 2- Pode-me fazer um pequeno resumo da sua atividade profissional?
- 3- Há quantos anos trabalha na Santa Casa Misericórdia de Gaia?
- 4- Como surgiu a ideia da realização do curso?
- 5- Que objetivos tiveram aquando da construção deste projeto de capacitação?
- 6- Como se processou a articulação entre as duas entidades? (*NORTEFOR* e *SCM-VNG*)
- 7- Como foi definido o plano de capacitação?
- 8- De que base e que partiu? Seja do plano teórico, seja do plano empírico.
  - a. Foram ver outros projetos, como se estruturam, como é que faziam?
- 9- Como foi feita a escolha dos formadores?
- 10- Quais as atividades / disciplinas que faziam parte do plano de formação? E porquê?
- 11- Como foi feita a divulgação do curso?
  - a. Que dificuldades sentiram na divulgação do curso?
- 12- Como foi feita a triagem das pessoas que iriam frequentar o curso?



- a. Existiram alguns critérios de seleção? (Exemplo: grupo sócio profissional, escalão etário, tinham profissões mais qualificadas,)
- 13- Desenvolveram algum instrumento de avaliação da experiência?
- a. Antes
  - b. Depois
- 14- Só foi feito uma vez ou já repetiram?
- 15- Como é que, enquanto técnica responsável pela formação, avalia este projeto, desde a parte da seleção até ao desenrolar do projeto?
- a. Entende que os objetivos foram cumpridos?
- 16- Notou o impacto que cada uma das diferentes disciplinas teve sobre as pessoas que frequentaram o curso de capacitação?
- a. Considera que o objetivo para cada uma das disciplinas foi concretizado?
- 17- Onde decorreu a formação?
- a. Houve alguma preocupação com o espaço físico e com o contexto geográfico? (Acessibilidade de transportes)
- 18- Sabe de algum programa a nível empresarial que aborde este tema de *“planeamento, transição e adaptação à reforma”*?
- a. Se sim, qual o contacto?
- 19- Estão disponíveis para serem contactados posteriormente pela pessoa que está a desenvolver o estudo?

## **Anexo IV – Guião de entrevista ao grupo *Ativar***



### **ENTREVISTA**

#### **Grelha de entrevista aos idosos que frequentaram o curso**

O meu nome é Cláudia Leal e sou licenciada em Serviço Social desde 2017. Neste momento sou estudante de mestrado em Gerontologia Social, no Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP), encontrando-me a desenvolver a minha tese de dissertação sob o tema “*Planeamento, Transição e Adaptação à Reforma*”. No contexto do meu estudo pretendo entrevistar as pessoas envolvidas no curso de preparação para a reforma, desenvolvido pela Santa Casa da Misericórdia de Gaia, com o intuito de refletir sobre o impacto que esta experiência formativa teve na vivência da reforma.

#### **1- Contextualização sobre a vida do indivíduo, passado laboral e motivos inerentes à transição para a reforma**

##### **a. Enquadramento pessoal**

- i. Nome
- ii. Data de nascimento
- iii. Localidade
- iv. Sexo
- v. Habilitações literárias

##### **b. Enquadramento familiar**

- i. Estado Civil
- ii. Se é viúvo, há quanto tempo?
- iii. Número de pessoas do agregado familiar

##### **c. Atividade profissional passada**

- i. Exerceu alguma atividade profissional ao longo da sua vida?

1. Exerceu sempre a mesma atividade profissional? (sem interrupções; com interrupções; quais as razões para interrupções; quais as mudanças de atividade...)
- ii. Gostava do trabalho que fazia?
- iii. Era feliz na sua atividade profissional?
- iv. Como ocupava o seu tempo livre após o trabalho?
- v. Qual era o valor do seu último salário?
- vi. No trabalho que exerceu durante mais tempo estava obrigado a repetir a mesma tarefa diversas vezes seguidas?
- vii. Podia organizar à sua vontade o seu dia de trabalho?
- viii. Ao longo da sua vida profissional frequentou cursos de formação?
- ix. Que idade tinha quando se reformou?
  1. Há Quantos anos está reformado?
  2. Qual o motivo que o conduziu à reforma? (limite de idade; acordo com a entidade patronal; extinção do posto de trabalho; reforma do marido / esposa; incapacidade para trabalhar; cuidar de familiares; outra ...)
- x. Depois da reforma manteve alguma atividade remunerada?
- xi. Este momento fez parte da sua planificação de vida?
- xii. Teve oportunidade de preparar / planear a reforma?

## **2- Entrada – experiência do curso de planeamento / preparação para a reforma**

- a. Como soube da existência do curso?
- b. Fez sentido para si frequentar este curso por que razão?
- c. Qual foi o módulo que mais fez sentido na sua vida?
- d. Gostou de ter aulas sobre a preparação para a reforma?
- e. Para si, faria sentido que as empresas organizassem um curso deste tipo?  
Porquê?
- f. Se fosse hoje, o que mudaria no processo?
- g. Os módulos fizeram sentido para si?
- h. Mudaria alguma coisa?
- i. Que balanço faz da participação neste plano de capacitação?

**3- Vivência atual da reforma**

- a. Ainda continua a aplicar o que aprendeu no seu dia-a-dia?
- b. Mantém contactos regulares com os seus colegas do curso?
- c. Mudou alguma coisa no seu dia a dia após a realização do curso?
  - i. Se sim o que?
- d. Como é que atualmente vive a reforma?
- e. Há quanto tempo fez o curso?
- f. Quotidianamente, como organiza o seu dia-a-dia?
- g. Qual foi a mais valia do curso na sua vida diária?
- h. Como ocupa atualmente o seu tempo livre?

## **Anexo V – Entrega de os certificados de formação ao grupo *Ativar***



*Figura 1- Fotografia dos idosos na entrega do diploma do projeto ATIVAR*